



《温度决定生老病死》



温度决定生老病死

《温度决定生老病死》

马世骏





目录

Content

- [第1节：前言·我所理解的温度前言\(1\)](#)
- [第2节：前言·我所理解的温度前言\(2\)](#)
- [第3节：前言·我所理解的温度前言\(3\)](#)
- [第4节：前言·我所理解的温度前言\(4\)](#)
- [第5节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(1\)](#)
- [第6节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(2\)](#)
- [第7节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(3\)](#)
- [第8节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(4\)](#)
- [第9节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(5\)](#)
- [第10节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(6\)](#)
- [第11节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(7\)](#)
- [第12节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(8\)](#)
- [第13节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(9\)](#)
- [第14节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(10\)](#)
- [第15节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(11\)](#)
- [第16节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(12\)](#)
- [第17节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(13\)](#)
- [第18节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(14\)](#)
- [第19节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(15\)](#)
- [第20节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(16\)](#)
- [第21节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(17\)](#)
- [第22节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(18\)](#)
- [第23节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样\(19\)](#)
- [第24节：给生命银行增加储蓄\(1\)](#)
- [第25节：给生命银行增加储蓄\(2\)](#)
- [第26节：给生命银行增加储蓄\(3\)](#)
- [第27节：给生命银行增加储蓄\(4\)](#)
- [第28节：给生命银行增加储蓄\(5\)](#)
- [第29节：给生命银行增加储蓄\(6\)](#)
- [第30节：给生命银行增加储蓄\(7\)](#)

- [第31节：给生命银行增加储蓄\(8\)](#)
- [第32节：给生命银行增加储蓄\(9\)](#)
- [第33节：给生命银行增加储蓄\(10\)](#)
- [第34节：给生命银行增加储蓄\(11\)](#)
- [第35节：给生命银行增加储蓄\(12\)](#)
- [第36节：给生命银行增加储蓄\(13\)](#)
- [第37节：给生命银行增加储蓄\(14\)](#)
- [第38节：给生命银行增加储蓄\(15\)](#)
- [第39节：给生命银行增加储蓄\(16\)](#)
- [第40节：给生命银行增加储蓄\(17\)](#)
- [第41节：给生命银行增加储蓄\(18\)](#)
- [第42节：给生命银行增加储蓄\(19\)](#)
- [第43节：给生命银行增加储蓄\(20\)](#)
- [第44节：给生命银行增加储蓄\(21\)](#)
- [第45节：给生命银行增加储蓄\(22\)](#)
- [第46节：给生命银行增加储蓄\(23\)](#)
- [第47节：给生命银行增加储蓄\(24\)](#)
- [第48节：读懂身体的“求救”信号\(1\)](#)
- [第49节：读懂身体的“求救”信号\(2\)](#)
- [第50节：读懂身体的“求救”信号\(3\)](#)
- [第51节：读懂身体的“求救”信号\(4\)](#)
- [第52节：读懂身体的“求救”信号\(5\)](#)
- [第53节：读懂身体的“求救”信号\(6\)](#)
- [第54节：读懂身体的“求救”信号\(7\)](#)
- [第55节：读懂身体的“求救”信号\(8\)](#)
- [第56节：读懂身体的“求救”信号\(9\)](#)
- [第57节：读懂身体的“求救”信号\(10\)](#)
- [第58节：读懂身体的“求救”信号\(11\)](#)
- [第59节：读懂身体的“求救”信号\(12\)](#)
- [第60节：读懂身体的“求救”信号\(13\)](#)
- [第61节：读懂身体的“求救”信号\(14\)](#)
- [第62节：读懂身体的“求救”信号\(15\)](#)
- [第63节：读懂身体的“求救”信号\(16\)](#)
- [第64节：附录\(1\)](#)
- [第65节：附录\(2\)](#)
- [第66节：附录\(3\)](#)

- [第67节：附录\(4\)](#)

第1节：前言·我所理解的温度前言(1)

前言·我所理解的温度前言

.....

我所理解的温度

谈到温度，大家并不陌生。虽然温度无处不在，而且时时刻刻影响着我们的日常生活，但对于大多数人来说，它只是一个气象学上的概念，只在天气预报时才会去关注。至于温度在维持我们的健康中到底起到什么作用，温度怎样决定我们的生老病死，我们又该怎样利用温度来预防和治疗疾病，恐怕就很少有人去思考、去探究了。那么就让我带你踏上神奇的生命探索之旅，去发现温度的决定性作用，去运用温度来保证健康、应对疾病、提高我们的生活质量吧。

人类生存的地球，有着常年平均 17°C 的温度，给万物生长提供了最好的生长条件。因为有了适宜的温度，才有了美丽的山川、河流.....才有了生命的诞生，所以温度决定了地球上万物的存在。而太阳系其他行星没有生命迹象，并不仅仅是缺水，缺的还有适宜的温度。像离太阳较近的水星、金星，表面温度高达400多度，水都蒸发了；离太阳较远的木星、土星等，因温度在零下100多度，水结成了冰。

只有适宜的温度才能使毫无生机的冰块变成充满活力、滋养万物、源源不断流动的水，又是温度使水变成了水蒸气，从而使我们的空气更加清新、滋润。温度不但使水的外形发生了变化，而且还使它的功能发生了改变。

这个水对我们的人体而言就是血液，它营养和滋润着我们全身。而同样是温度，才使血液有了向前涌动的力量，并且使血液在全身循环不息，维持着各个脏器的生理活动，生命才有了保障。温度降低，血液流速就会减慢，出现滞涩、淤堵等改变；温度进一步降低，血液就会凝固，人就面临死亡。

体温过高或过低都不利于人类的生存。当体温在 $35^{\circ}\text{C}\sim 41^{\circ}\text{C}$ 时，人的意识尚清醒；当体温超过 41°C 时，人体的肝、肾、脑等器官将发生功能性障碍，连续几天 42°C 的高烧，足以使成年人死去；而当体温下降到 35°C 时，人的死亡率约为30%；低于 25°C 度时，生还的希望非常渺茫。人类在进化的过程中，形成了体温保持 37°C 左右的相对恒定的规律。人类在与大自然的抗争中，也总结出了保持体温的方法：当天气寒冷时，就通过增添衣服、吃一些高热量的食物以及积极的运动来产生热量，并运用各种设备取暖；当天气炎热时，就通过减少衣服、吃一些清凉的食物以及出汗来调节体温。这样就为生命提供了最佳的温度环境。

临床上常规测体温，主要是测几个部位，一个就是腋窝，另外就是口腔和直肠。一般说来，直肠的温度最高，大概是 $36.9^{\circ}\text{C}\sim 37.9^{\circ}\text{C}$ ，口腔的温度略低，腋窝的温度最低；但是腋窝由于测量起来比较方便，所以用的是最多的，正常人的腋窝的温度一般是 $36^{\circ}\text{C}\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。

第2节：前言·我所理解的温度前言(2)

可见人体不同部位的温度是不同的。代表人体真实温度的内脏如肾脏、心脏、脑部等的温度，到目前还无法临床测量。就因为我们无法测出身体内部主要脏器的实际温度，常规测量的体温不能反映身体内部的真实情况。就如导致人类死亡率最高的心脑血管疾病、癌症、糖尿病、高血压等，无论是发病的初期还是严重到随时危及生命的时候，常规测量的体温都不会发生明显变化。所以这就很难让我们察觉出温度对身体所产生的巨大影响，更不会想到温度能够决定人的生老病死了。

要想对此有深刻的了解，我们可以先观察身边的农作物。虽然施肥、浇水和松土是保证农作物生长的最基本条件，可是，农民并不能指望一年辛苦劳作下来，农作物肯定生长旺盛，肯定能丰收，因为谁也不能保证每天都是阳光明媚，每年都是风调雨顺。一场寒流下来，再茁壮的农作物也会遭殃。冬季来了，再怎么浇水、施肥、松土，植物也不会生长；只有等到万物复苏的春季，种子才会发芽。

大自然的温度决定了农作物的生长和收成。因此，只有保证农作物所需要的温度，再加上农民的辛勤劳作，才能看到生机勃勃的田间景象。

对于人来说，日常饮食就等同于对农作物浇水、施肥，是人类赖以生存的基本保证；体育锻炼和疏通经络就等同于为农作物松土，能促进营养物质的消化吸收，保证体内各种管道的畅通，使体内的废物及时排出体外。可是，当你的身体营养供应充足、新陈代谢良好时，你是不是就不会生病，是不是就能延缓衰老，是不是就能到了百岁高龄依然充满活力呢？绝对不是。因为同农作物和其他万物一样，人也是大自然的产物，在排除了意外伤害后，人同样需要一个适宜的、四季如春的温度为身体保驾护航。

这从我们的传统医学中也可窥见一斑。中医指出，人的健康离不开两大要素：充足的气血和畅通的经络。通俗地讲，血就是流动在血管内的红色液体，营养、滋润着全身；经络就是遍布全身的各种通道，这都很好理解。但是何为气？气的作用到底是什么？

中医认为，人体中的气由"先天之精气"、"水谷之精华"和吸入的自然界的"清气"所组成。气的主要功能是推动、温煦、防御和固摄，也就是具有推动血液、津液的生成和运行以及维持脏腑组织的各种生理活动的作用。也就是说，中医学上的气与温度的功能有异曲同工之妙。因此，除了吸入的自然界的清气外，剩下的先天之精气和水谷之精华就都能用温度轻易地解释了。

先天之精气实际上代表了"先天之本"的肾。肾为一身之阳，就像人体内的一团火，温煦、照耀着全身。孩子被称为纯阳之体，就是因为肾阳足。肾阳足体温就高，孩子火力旺，代谢就旺盛，因此总是处于生长发育的状态；而老人肾气衰了，体温就偏低，火力不足，代谢也就变缓了，身体状况逐渐衰弱。中医经典《黄帝内经》中说，"阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰"，意思是，"阳气就好像天上的太阳一样，给大自然以光明和温暖，如果失去了它，万物便不得生存。人体若没有阳气，就失去了新陈代谢的活力，不能供给全身热量和能量，这样，生命就要停止。"

第3节：前言·我所理解的温度前言(3)

肾就是人的根，如大树的根一样，只有在根上施肥、松土，植物才能生长旺盛。只要根能不断吸收营养，树就能不断强壮，同时它的根又会向大地更深、更远的地方伸长，就能抵御风沙等自然灾害。即使树干给吹断了、吹折了，只要有根在，大树还会发新枝、长新叶。只要保住树根，大树就能万古长青。

人也是一样，只有保住生命之根--肾，才能永远健康，永远充满活力。肾气足，我们的体内就每天阳光明媚，充满生机，血液运行畅快，各脏器在充足血液的供应下运转正常。而当肾气虚、肾阳不足的时候，身体内就出现了阴天，体温就会降低，阴天持续时间越长，体温就会降得越低，带来的直接后果就是血液凝滞，运行速度变慢。寒和湿又是连在一起的，当温度下降后，水不易蒸发，湿气就大，湿的沉重反过来又加重了血液的凝滞，使血液运行的速度更加缓慢，这样，各脏器的供血就会减少，脏器的功能就会下降。再加上身体内长期阴云密布，很容易造成细菌繁殖，使体内"发霉"、溃烂，引发各个器官的慢性炎症。如果肾气不能得到及时补充，体内始终见不到阳光，各种脏器缺血、慢性炎症就会久治不愈。最后从量变到质变，血管被严重阻塞，各脏器功能衰竭，慢性炎症发展为各种肿瘤。解决这一切的根本是盼望着人体内重新升起太阳，也就是让肾脏重新充满朝气，让我们的身体在充足肾阳的照耀下温度上升，湿气蒸发，这样血液流动自然就畅快了，脏器的供血又恢复了，"霉烂"的地方干爽了.....

而给人的"根"不断补充营养、添加燃料，让肾火不灭的就是被称为"后天之本"的胃。正是胃使吃进去的水谷和其他高质量的食物产生了热量，转化成了血液。只有保证充足的血液，才能保证身体有充足的能量，才会有温度，而温度又反过来融化血液，使血液向前涌动的

力量更足。这就是中医常说的"血为气之母，气为血之帅"，这个"气"就是热量，就是温度。

因此一日三餐吃进去的食物成了保证身体温度最重要的来源，也是最直接的方法。而吃的食物中有温热属性的，也有寒凉属性的。比如冬天喝下一碗热气腾腾的羊肉汤，你会感到全身从内到外都温暖，都舒展开了；喝下一瓶冰镇饮料，那种透心凉会让你身体发寒、蜷缩。温热的食物在温暖全身的同时也温补了肾阳，而肾脏永远只存在着补，从没有泻的说法。什么是补？温热是补。什么是泻？寒凉是泻。这个寒凉有吃进去的寒凉，也有身体受到的寒凉。肾怕寒凉，肾脏不能泻，你不能给它撤火，也不能在上面泼洒冷水，只能通过不断地、适度地添加燃料，才能让肾火烧得旺、烧得久。

第4节：前言·我所理解的温度前言(4)

但是，现在的人们大量地吃着反季节的蔬菜水果，尤其是在天寒地冻的冬天，依旧饱餐原来在夏天才能生长的，用于清热、解暑、降温的食物；在人体最需要热量、最能储存热量的季节反倒大幅度降温。还有，夏天普遍使用空调，不但会加重体内的寒湿，而且直接降低了体温。

既然上天安排了春夏秋冬，那么我们只有顺应季节的变化，顺势而为，才能对身体有好处。夏季高温的作用就像对最适宜作物生长的农家肥进行发酵、沤化一样，被处理过的肥料施入土壤后，不但肥效稳定长久，而且能使土壤疏松、防止板结。夏季还能把人体在其他季节里未消化、未排出的各种代谢产物经过发酵、沤化后，该利用的利用，没用的就通过大量的汗液排出体外，从而使这些废物不至于堆在血管中造成动脉管壁的增厚，加重动脉硬化，不至于堆在经络里造成患癌症的概率大增。因此，夏季是人们排出寒湿的最好季节，也是清理人体内部环境的最好时机。但现在的人们就怕出汗，都躲在空调房间里，而且夏季人们的汗毛孔不像冬季是闭合的，都是张开的，这样就更容易让寒湿直接侵入体内，带来的直接后果就是体内温度不断下降，体内垃圾不断增多。

当你随时随地吃着反季节的蔬菜瓜果，当你常年躲在密闭的房间里、享受着空调带给你的清凉时，你却正在违背大自然的规律。人只不过是宇宙间不起眼的尘埃，因为无知而以微小的身躯与大自然相对抗，就如同鸡蛋撞石头，结果只能是自取灭亡。

所以，直接影响人体温度的因素与饮食有关，与外界环境的温度有关，还与身体的运动有关。多吃高热量的、高能量的食物就能直接给身体增温，长期吃各种寒凉的食物就是在给身体降温。外界环境温度下降时要及时增添衣服给身体保温，可有不少人为了美而少穿衣服让身体受冻。夏季各种降温设施的大量使用，也是导致体温下降的重

要途径。体育锻炼、劳动、活动肢体能让身体产生热量，温暖起来，而现代人生活条件越好，活动的就越少，身体的产热也就越少。

现在的人们是通过各种途径为身体降温，自然就造成身体内整天都阴雨连绵。长期的阴沉，带给我们的就是心情压抑、不舒展，身体沉重、乏力，疾病频发等一系列问题。

虽然我们也还不能用仪器测出身体实际的温度变化以及肾阳是否充足，但我们可以通过身体外部的表现来推断体内的温度情况，其中观察血液是否充足就是最直接的方式。因为血液不仅能保证体温，而且给肾脏输送了充足的能源，让肾阳不衰，所以我在书中教你用13种最简单、最直观的方法来判断自己是否血液充足。只要身体内有了血液不足的表现，你就要及时运用书中教给你的食疗补血、补肾的方法，及时给身体补上能源，肾火才会不衰。还有，身体内寒湿重同样会降低体温，影响血液循环，因此我在书中也详细介绍了寒湿重的具体表现，以及各种祛除寒湿的方法，目的仍是确保肾火不衰。

当我们根据身体出现的各种警讯及时通过各种措施为身体保温的时候，就是在为我们的身体保驾护航，就是为我们身体内的血管、脏器提供最适宜它们生长及工作的环境。这样，决定我们身体生老病死的肾脏就能永远肾火不衰，永远肾阳充足，我们就能充满朝气，就具备了长命百岁的基础。

马悦凌2007年11月于北京温度决定生老病死

第5节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(1)

第一章·如果失去了温度，我们的身体将会怎样

第一章

.....

如果失去了温度，

我们的身体将会怎样在我的上一本书《不生病的智慧》中，我曾提到过一个概念：温度决定生死，但没有进行充分的展开。经过进一步深入的研究，我发现，温度对我们的生老病死有着至关重要的影响，说它决定生老病死，一点也不夸张。所以在本书中，我特别从温度对我们身体发生影响的角度，加以进一步的展开。希望能让我的读者牢牢地确立这一观念。为什么说温度决定生老病死呢？

体温降低将导致血液生成减少

西医理论认为，骨髓具有造血的功能，是生成红细胞、白细胞、粒细胞、淋巴细胞、单核细胞与巨核细胞的场所。

中医则认为血的生成基础是水谷精微，其构成成分为营气与津液，并以精髓为化生根本，在脾、胃、肾等脏腑的综合功能下生成。也就是说，饮食的数量和质量与生血有密切的关系，饮食是造血的原料。饮食的精微物质经过脏腑的作用化生为血，肾藏精，精生髓，髓化血，血之源头在于肾。只有消化、吸收的功能好，造血的原料才能被充分利用，骨髓才能充盈，造血的功能才旺盛，这就是"脾胃为后天之本"的重要性。

消化、吸收的场所在胃肠。胃肠对食物的消化有两种方式：一是通过消化道肌肉的收缩活动将食物磨碎，另一种是消化液中的各种酶对食物中的蛋白质、脂肪和糖类等成分进行化学分解。无论是机械性消化还是化学分解，目的都是将食物分解成小分子物质。小分子物质能通过消化道粘膜进入血液，而大分子物质是不能被吸收的，只能通过粪便排出。

如果我们贪凉，或吃过多的寒凉性质食物，不仅会引起胃肠的不适，还会使胃肠的血管遇冷收缩，影响食物透过消化道粘膜进入血管。胃肠道血管收缩，又减少胃肠的血液供应，减弱胃肠的消化蠕动力量及消化液的分泌，从而降低了分解食物的能力。高温有利于分解食物，而低温则延长了处理食物的时间。很多人吃了寒凉的食物会拉肚子，就是因为这些不消化的食物无法透过消化道粘膜进入血管。而且像水分这些很容易进入血液的物质也因为胃肠道血管的收缩而不能进入血管，不能被消化、吸收，只能排出体外。时间一长，就会造成造血原料的不足，结果自然使血液生成减少。

第6节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(2)

体温降低将直接影响下一代的生长发育

在这本书里，我要教给大家自己给自己诊病的方法。通过观察第二掌骨、手指甲、手纹等，就能知道自己的身体素质、先天是否充足、后天的营养状况以及很多疾病信息。

我看了太多人的手相，越看越觉得可怕，越看越为人们将来的健康担忧。因为目前二三十岁中的年轻人，绝大部分都存在着先天不足、后天营养不良，心脏功能弱、肺活量小和身体内寒湿重的情况。他们的第二掌骨摸上去强硬的不多，指甲上半月形合格的很少，普遍身体内寒湿重，血液不足。

这间接反应出近二三十年里，空气、水、食品的污染，大量的零食、饮料和反季节瓜果蔬菜的长期食用，以及生病后动不动就输液、吃抗生素，使这些孩子从出生后就在严重污染、过度贪食寒凉食物及违背自然规律的环境下生长。加上学习负担过重，使这些先天不足、后天营养不良的孩子普遍缺乏身体锻炼，身体素质和体能下降，导致各种老年性疾病如冠心病、脑梗塞、糖尿病、高血脂、高血压的发病时间都大大提前。二三十岁的年纪患以上疾病的人，正以惊人的速度在增多。再由于身体内寒湿重，经络不通，淤堵严重，二三十岁就患上各种癌症的年轻人也是越来越多。

而这一代人又渐渐进入了生育高峰时期，这些身体没有底子的父母们生出的孩子病症更是多，这就是现在每个城市的儿童医院里总是人满为患的原因。

每个人从母体内十月怀胎开始，延续悠长的一生。胎儿生长、发育完全依赖母体的营养供应，孕妇的营养状况直接影响胎儿的生长发育。就像一粒种子，种在肥沃的土壤里，自然长出健壮的小苗，种在贫瘠不肥沃的土壤里，长出的苗则又细又弱。

怀孕时母亲的血液就是孩子生长的土壤，母亲身体素质的好坏直接影响孩子。母亲血寒，就是身体内寒气较重的母亲，在怀孕前就伴有痛经、腰酸、背痛、腿痛、颈肩酸痛现象的，或在怀孕期间贪吃了大量寒凉食物的女士，孩子生下来自然就寒气重，容易出现黄疸重、湿疹、吐奶、腹泻、感冒、咳嗽、哮喘、过敏等症状；母亲血少、血稀，在怀孕前就有贫血、头晕、睡眠不好、便秘、腹泻的，或有节食减肥经历的女士，或在怀孕期间反应重、胃口不好、挑食的，孩子生下来自然也就血少，容易睡眠不好、夜惊、胆小、爱哭闹、自控能力差，容易腹痛、腹泻、便秘、湿疹、感冒、咳嗽等。寒湿重就会造成血液生成的减少，而血少、血虚的人本身身体内的热量就少，抵御寒湿的能力差，这样各种疾病就在孩子小的时候常常出现。随着年龄的增长，只要没有治愈，很多病是陪伴孩子终生的。我们常见一些整天病病歪歪的人，这些人从小到大没有健康过，没有精神头十足过。因此妊娠期母亲身体内寒湿重不重、营养状况好不好，是影响孩子先天之本的真正原因，也是孩子体质是否强壮的根本所在。那些先天寒湿重、营养不良的孩子才是真正输在起跑线上的孩子。就如一阵大风吹过，那个先天足的粗壮苗只是摇一摇、晃一晃就过去了，而那个先天不足的细弱苗很可能就被吹弯了、吹倒了。当然，这种孩子并不是就没有希望了，只要加强后天的喂养、锻炼，还是可以弥补的，但先天不足带给孩子的缺陷是存在的，这类孩子很难像先天充足的孩子那样结实。

第7节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(3)

如果先天不足的孩子在整个生长发育的过程中，经常去吃没有营养的零食及各种饮料、冷饮，大量地贪吃寒凉的水果及反季节的蔬菜，造成各个脏器都没有吃饱、吃好，发育不完善，到长大成人后，各个脏器发育合格应该得100分的话，这些没有吃饱的脏器只发育到了70分或80分，带来的结果就是各个脏器本身的虚弱、功能的低下，各个脏器应该去完成的工作大打折扣。到了中老年，各个脏器开始衰退的时候，这些本身没有发育成熟的器官就会提前衰老，各种老年性疾病提前出现。

从小寒湿重的孩子，脾胃的消化功能都不好，造成了营养不良加重。这类孩子从没有好的脸色，发青、发白，大了后脸上很容易长痘，十几岁就会喊颈椎不舒服、腰痛、腿痛，而且这类孩子的身高都普遍低于父母。由于身体内的血液少，大量运动后就会吃不下饭，疲劳难以恢复，因此越是身体不好的孩子越不爱活动，这样心、肺、骨骼都没有经过锻炼，自然就不强壮。反过来，不爱运动的孩子胃口又总是不开，消化功能弱，睡眠也不好，入睡难、易出汗、睡不沉，而睡眠不好的孩子身上最容易出现情绪上的不稳定，急躁、多动、抑郁等情况多有发生。

因此，当你明白了孩子的身体是否健康取决于先天素质，取决于后天的营养，取决于少年时期的体育锻炼，取决于睡眠质量的好坏，取决于是否贪凉及过多食用了寒凉的食物时，就知道一个孕妇的营养多么重要，你就知道生活中如何去避免这些致病因素的出现；就知道孩子的饮食绝对不能马虎，必须在平时的一日三餐上下功夫，注意食物的营养、新鲜，并尽量少吃反季节的瓜果蔬菜；就知道要保证孩子体育锻炼和尽情玩耍的时间，就知道平时在使用空调时，千万别把温度调得太低（真希望在夏天里进入各种公共场所的时候，不至于被开

得很冷的空调冻得够呛。温度调高一些，不要低于 26 摄氏度，不但免除了大众受寒凉，还能给国家节约能源）。

体温降低造成动脉硬化

一位朋友住院开刀，术后输血的时候我看到输血皮条的过滤网上有一层黄色的脂肪。我这位朋友是个胖子，血脂高，爱吃肉又不喜欢运动，怕热，特别贪凉，一到夏天就离不开空调，喜欢喝冰镇的啤酒、饮料，冬天还喝冷饮。

现在正好可以给他上一课。我就指着过滤网上的那层脂肪对他说，给你献血的人一定是一个血脂高的人。什么是血脂高？就是血里的油多。你看只给你输了 200 毫升的血，过滤网上却滤出了厚约 2 毫米的油，那么这个人的血管里可以说到处都有油。一旦遇上体温下降，就比如来了寒流，受了凉或者寒凉的东西吃多了，油遇冷凝结、沉淀，就会堆积在血管壁上，而冷的同时血管又会收缩。如果这种情形长期、反复出现，就很容易造成血管堵塞。如果堵的是心脏的血管，轻者心肌缺血、心绞痛，重者心脏因大面积缺血而停跳造成人猝死；如果堵塞在脑部血管，轻者头昏、头痛、肢体麻木，重者脑部长长期缺血、缺氧，结果自然也是导致死亡。动脉硬化（即动脉粥样硬化），指的是血管里看起来似粥样的黄色东西--也就是胆固醇等脂质--积聚、沉积在血管壁上，使血管壁增厚，使血管管腔变小。动脉粥样硬化是随着年龄的增长而出现的血管疾病，其规律是通常在青少年时期发生，在中老年时期加重、发病。

第8节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(4)

医生会告诫那些患有高血脂的人，一定要少吃猪油、肥肉、动物内脏和蛋黄、奶油等食物。可在现实生活中，有些人吃这些高脂肪的食物比较多，血脂却是正常的；而有些人，特别是老人，平时已很少吃荤了，以素食为主，可血脂仍然偏高。另外，即使一家人吃同样的饭，有的人血脂高，有的人却血脂正常。看来高血脂的形成虽与这些食物有一定的关系，但决定因素并不是这些食物，而是由肝脏这个人体化工厂对脂肪的处理能力决定的。

我们每个人在年轻的时候，由于血液供应充足，肝脏的重量和体积在一生中是最重、最大的，这个时期肝脏的工作状态也最为旺盛。因此，这时即使高脂肪的食物吃得多一些，肝脏也能将吃进去的食物全部变成能量去营养各个脏器。各个脏器的功能运转正常，人的精力、体力都是最旺盛的。

随着年龄的增长，机体开始退化，给肝脏的供血每年都以1%左右的速度递减。到六十多岁的时候，肝脏的重量和体积随着供血的不断减少在变轻、变小，西医称之为“正常生理性老年肝”，也就是肝脏缩小了，这种缩小的肝脏所有的功能自然都减弱了。原来吃一斤肉没事，现在只能吃六两，多了就代谢不了，血脂会高；原来可以喝一斤酒，现在喝七两就醉了。肝脏供血减少，分泌胆汁的能力就减弱了，对食物及脂肪的消化能力下降，血液生成就会减少；肝开窍于目，肝对眼睛的供血减少了，眼睛就老化了，视力模糊了；肝主筋，筋脉的供血减少了，四肢的活动就变得不灵活了、无力了、麻木了；肝藏血，当妇女肝血不足、血海空虚后，月经的量就开始减少，最后闭经，进入老年。

要想肝脏恢复功能，唯一的方法就是给它供应充足的血液。肝脏在中医的五行中属木，木能否生长、强壮要靠水来滋养；水在中医里是肾，肾主水。也就是说，只有肾气足，肾的水才能源源不断地供给

肝脏，让肝脏滋润起来，生长起来。在全身各脏器中，只有肝脏具有生长和自我修复的本领。肝脏即使被切除一部分，半年、一年内又可以长出新的，恢复到原来的大小，而这种再生能力必须在血液充足的前提下才能完成。

让肾气足最直接的方法就是补肾、暖肾。而现在的人，不分季节地贪吃、误吃寒凉的食物，就是在不断地在给肾脏降温；降温的结果就是血流速度变慢，血管遇冷收缩，以及血液生成变少，从而造成各脏器（包括肝脏在内）的供血减少。

血管内的血脂多，就如四处飘动的雪花慢慢堆积，使血管壁的内径变小，造成淤堵，更加重了各个脏器的供血不足。肝脏的供血减少，功能下降，脂肪不能完全代谢，堆在肝脏里形成脂肪肝，堆在血管里又加重了血管的淤堵。

第9节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(5)

目前治疗高血脂的方法，多数是设法将血管中的血脂排掉，就像用各种方法去扫雪。但在扫雪、排雪的过程中，用的都是泻的方法，久而久之不但伤了身体的正气，还造成血液亏损，而且很多降脂药物属性寒凉，反过来又加重了身体内的寒湿，造成了恶性循环。这就是为什么目前血脂异常的人越来越多，却没有特效药的根本原因。

我的治疗理念不是将雪扫掉、排掉，而是给大地升温，让雪融化，融化后的雪水去滋养大地，不但疏通了交通，还能变废为宝。

实践证明，当我让患有高血脂的病人忌掉寒凉的食物，并用青艾条熏全身的方法很快给身体升温、祛寒（严重的一周熏二次，用做保健的一个月熏一次），再配合补血、补肾的食物（如后面介绍的自制固元膏，当归粉、鳝鱼、牛肉、海虾等），尽快地补足血液后，病人血脂的各项指标都会下降，轻度的一般一周至半个月恢复正常，重度的1～3个月也基本能降到正常。脂肪肝也随着病人血液的充足、温度的升高慢慢趋向正常。如果遇到肝火大的病人，可以先让他吃几条生泥鳅去肝火，治疗的效果更好，同时嘱咐病人最好每天坚持用桶泡脚，坚持每天背部撞墙20～30分钟，疏通经络、疏理肝气。

温度升高后，血管内堆积的杂质开始融化，不仅融化了血脂，还融化了血糖、尿酸等。因此经过我的综合调理后，病人血液的各种不正常指标全线下降，血管的淤堵明显减轻，血管的管腔变大，血管壁变薄，血液循环明显增快，各脏器的功能全面恢复，而且血压也会慢慢趋于正常，动脉硬化也会渐渐地好转。

19世纪法国名医卡莎尼斯有一句名言："人与动脉同寿。"意思是说，人的动脉在不断硬化阻塞，最后重要脏器(心、脑等)梗塞坏死之日，也就到了人死亡之时。因此保血管就是保命，血管年轻有弹性，生命就充满活力。

体温降低引起癌症高发

癌症是人类最难以战胜的疾病之一。人人都觉得癌症太可怕了，它不是你的意志所能控制的，它仿佛完全无规律可循。所有的人都会在癌症面前乱了方寸，盼望着手术刀一刀下去癌症就被彻底清除，盼望着吃了昂贵的抗癌药，癌症就会消失得无影无踪。治癌的方法越来越多，治癌的费用越来越高，可结果时常是人财两空。

一次，我看到报纸上有这样一篇报道，贪官被抓后三年中患癌症的概率是70%，压抑的心情使他们全身处在一个紧张收缩的状态，代谢产物不能及时排出，极易形成肿块。

这个肿块到底是因什么被堵才会出现的呢？如果堵在血管里，出现的是心、脑及各个脏器的缺血症状，比如脑梗、心梗等；如果堵在神经上，只会造成肢体或局部的疼痛、麻木，使活动受限。而癌症的淤堵不像是堵在血管，也不像堵在神经，那到底堵在哪里呢？

第10节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(6)

我从自己行医的实践中得到一些启示，认为是堵在经络上。经络是我们祖先的伟大发现，经络理论是中医理论的基石之一。脏器就好像一个水池，而经络正是水池的下水道，水池能否正常工作，完全取决于下水道是否通畅。当下水道不太通畅时，它就会冒泡泡，就如人体脸上长"痘"、身上长疖子、囊肿一样，是在提醒你身体内已有废物堵住了。如果你没理睬它，继续使用水池，而且经常让一些不易分解的东西流进去，下水道就会被堵上了。如果你还在继续使用水池，里面的水就会漫上来，在人体上发现多出来一块东西。此时下水道还没有被彻底堵死，还有内循环，水池内漫出来的东西还没有发生质的改变，这时的肿瘤即良性肿瘤。久而久之，下水道被彻底堵死了，漫出来的东西就会发生本质的变化，变烂了、臭了，也就是人体发生了癌变。在完全淤堵的情况下，如果继续使用水池，这时臭了、烂了的污物就会漫出水池，污染到其他地方，也就意味着癌症转移、扩散了。

在这种被彻底堵死的情况下，也就是在缺氧的条件下，所有细胞都是无法正常活下去的--幸好不是急速缺氧，而是慢慢缺氧。在困顿缺氧的环境中，无法适应的细胞就逐渐死亡，但也有些细胞在不停地寻找"出路"，不甘心就这样死去。它们奋力挣扎，像达尔文描述的一样，最后突变成不需要氧气也能生存的怪物，而且从此反而讨厌有氧的环境，不再受身体的控制。这种突变后的细胞，就是令全世界的人闻之色变的癌细胞。率先发现癌的产生是由于氧气不足的人是奥托·沃伯格（Otto Warburg），他在1931年获得诺贝尔奖。

为什么癌症病人越是年轻，病死率就越高？因为年轻人比老年人新陈代谢旺盛，排出的废物多，所以淤堵后转移得也就快。现在癌症的发病率是过去的好几倍，与环境污染、水污染、食品污染有关。物质中不易分解的化学成分多了，进入下水道后就容易造成堵塞，而这种淤堵的过程是一个很漫长的过程。在淤堵的过程中，如果身体出现

一些转机，如心情变得开朗、经常运动，使全身处于一种放松的状态下，淤堵的情况会有所缓解或者彻底通了，这就是为什么有些癌症可以不治而愈。反之，在淤堵的过程中过度疲劳，或心情紧张、压抑则会加重淤堵，还有就是长期的受寒凉，也是加剧淤堵的一个重要因素。在我治疗的病人中，因长期受寒凉或贪凉造成淤堵的现象是比较普遍的，但这一点往往容易被忽视。

几年前的冬天，我去了一趟北方，发现那里冬天的阳光非常充足，除了下雪天，大部分是大晴天。而在我家乡南京，冬天里还会阴雨连绵，虽然气温不是很低，但人会感觉很冷。每到下雪的时候，我都会和儿子到外面堆雪人，但第二天雪人就会融化。南京的雪通常是存不住的，而北方的雪就很难融化，为什么北方阳光充足感觉不是太冷，冰雪却积得住呢？朋友提醒说，是地温，北方地温低因此雪不化，南京地温高因此雪存不住。

第11节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(7)

这使我联想到我们的身体。地温在我们人体来讲不就是身体内的温度吗？人体内不能及时排出和没能完全消化的各种代谢产物和污染物，就如下的雪。但只要身体内温度适宜，四季如春并经络通畅，再大的雪也能融化。而且融化后的水在身体内就是血液，可以反过来重新被利用，重新营养我们的身体，没用的杂质则通过汗液、大小便及时排出体外。但是当我们身体的"地温"低时，雪无法融化，自然就在身体内形成淤堵，形成肿块。

著名的运动医学家范阿肯教授，在对450名40岁以上坚持运动的人和450名不运动的人跟踪调查8年后发现，长期坚持运动者比不运动者的得癌率低90%，而且坚持运动的患者的死亡率也比不运动的小得多。研究认为，运动能使人体温度升高。据测定，运动时肌肉产热高，剧烈运动时体温甚至上升至40℃以上。

科学家发现，癌细胞对热的承受力远不如正常细胞，因此容易被杀死。运动使人体大量出汗，汗水可以把体内的一些致癌物质及时排出体外；运动还使人体血液循环加快，使体内出现的癌细胞就像急流中的小砂粒一样，无法在某个内脏器官站稳脚跟、生长发育和转移扩散。

癌症又称"岩症"。当我亲手摸到乳腺癌病人硬如岩石的肿块时，当我亲手摸到腹部癌肿全部转移而僵硬板结的肚子时，当我亲手摸到癌症破溃的伤口如岩石般僵硬的时候，才知道为什么癌症的伤口是世上最难愈合的，因为它不具备生长的条件。你见过冰块上长植物吗？你见过在寒冷的冬天，植物也能生长旺盛吗？

世上疑难杂症，难的是没有对症治疗，难的是不知患病的根源来自何处。而当你了解了身体最基本的需求，知道了致病的真正原因时，你就能针对每个人的实际情况采用合适的治疗方案。身体缺什么

你就补充什么，这种对症治疗的效果，就如四两拨千斤，不但省时省力，而且疗效长久。

癌症表面上来势凶猛，但仔细分析，它与其他慢性病并无本质区别。就如冠心病患者，当心血管堵塞达到50%后，在疲劳或情绪激动时会出现胸闷、心前区不适的症状，可是到医院检查却查不出任何问题。当心血管进一步堵塞达到70%~75%，医院里的设备才会检查出心肌缺血症状，给你戴个帽子--冠心病。当心血管堵塞达到90%的时候，心梗就会随时发生，生命就处在危险的边缘。

其实癌症也一样。肝癌多数是由"肝炎-肝硬化-肝癌"一步步发展来的；胃癌多数经过了"胃炎-慢性胃炎-胃癌"的过程；妇科癌症也多是"妇科的反复感染-良性肿瘤-恶性肿瘤"这一规律。面对癌症时，急于一下子治愈是不现实的。癌症是心情不好、生活无规律、饮食不合理、贪凉，还有抽烟、喝酒及慢性炎症等不良生活方式及其他不良因素长期作用于身体所造成的。

第12节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(8)

在发现癌症后，首先应该做的是赶紧踩刹车，将那些不良的生活习惯及时纠正，特别是祛除寒凉食物对身体进一步降温的影响。然后再根据你所患病的具体脏器的喜好进行调理，这个脏器喜欢什么你就给他什么，这个脏器怕什么你就避免什么，用书中介绍的各种方法顺着它慢慢调理，与医院的治疗相配合。俗话说："病来如山倒，病去如抽丝。"癌症也是一样，只要你天天抽，就能做到及时控制症状、保住生命。再往后只要坚持抽就可能使肿块缩小、消失。当然这不是一两天的事，因此在癌症面前必须冷静，这是慢性病，不是冒险就能解决的问题，一定要确立带癌生存、带癌长寿的信念。

据报道，75岁以上的老人死因主要是糖尿病、冠心病、脑中风等。他们生前都没有肿瘤症状，结果在做尸体解剖时发现，48%的人体内都有一两个恶性肿瘤，甚至有的长得很大，但并未给生命带来威胁。因此带癌生存是客观存在的，我们没有必要大动干戈，一味地追求杀癌的力度和强度，在采取必要的杀癌手段的同时，还要把癌症和其他慢性病的存在，看作是一种常态，进行必要的协调、理顺，给它转化的条件及环境，而对待细菌、病毒和外来传染病的入侵，则应该像对待敌人一样毫不留情打跑它们、消灭它们。如何理解"血""寒""湿""风""虚"

前面我们详细探讨了适宜的温度对人体的意义，以及温度降低对自身、对后代所产生的后果。那么，人体的温度又靠什么来维系？又和哪些因素有关呢？

为了更透彻地理解温度，我们需要学习 "血""寒""湿""风""虚"等基本的医学知识。

· 什么是血

血，是流动在血管中的不透明液体，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一，能为全身各脏腑组织的活动提供营养和滋润。

人体的血液总量大约是体重的7%~8%，比如体重为60公斤，则血液量约为4200~4800毫升。各种原因引起的血管破裂都可导致出血，如果出血量较少，不超过总血量的10%，则可以通过身体的自我调节很快恢复；如果失血量较大，达到总血量的20%时，则会出现脉搏加快、血压下降等症状；如果在短时间内丧失的血液达到全身血液的30%或更多，就可能危及生命。除了意外造成的身体缺血，生活中常见的是因营养不良、胃肠消化吸收功能差引起的慢性缺血，这是造成各种疾病发生以及身体衰老、退化的祸根。

西医与中医在血的检测方法和临床运用上有区别。西医以血色素的多少来判定血液质量。血色素就是单位面积里红细胞的含量，指的是血液的浓度。通俗一点说，如果把血液比喻成给人体各脏器吃的饭，那么血色素高(血液浓度高)就表示各脏器有干饭吃，而血色素低(血液浓度低)就表示各脏器只能吃稀饭。中医常提到"气血足"、"气血两亏"，指的是人体内总血量的水平，也就是说供给各脏器的是一碗饭还是半碗饭。中医通过察看人的面色、皮肤、毛发等外在特征，探摸肢体末端的温度，观察眼、耳、鼻、口以及各脏器的功能反应等方式来判断体内血液总量是否充足，脏器有没有"吃饱"。

第13节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(9)

那么把中医、西医的观点结合起来得出的结论就是：如果你的总血量充足，同时血色素也正常，就意味着你身体内的每个脏器总能吃上足量的干饭，身体就有活力，所有的脏器就能运转正常；如果你的总血量少，但血色素正常，就意味着你的脏器没吃饱，但还能吃上干饭，这个时候各个脏器都还在正常运转，可是干劲不足，容易出现疲劳、抵抗力下降等症状，也就是出现了人们常说的亚健康状态；如果你的总血量少，同时血的质量也得不到保证，就意味着你的脏器不仅没吃饱，而且吃的还是稀饭，时间一长，各个脏器由于供血不足就会给身体带来各种疾病。

心脏没吃饱，就会心慌、气短、胸闷，跳不动时想休息一下，就出现了间歇，心跳的次数也会越来越慢。心脏对缺血比较敏感，缺血了就会引起心痛，这是在提醒你没给它吃饱。如果你不管它，或只是给它吃一些扩血管的药物，根本原因就没有得到改善。当缺血现象进一步加重，血管不能充盈就造成闭塞、心梗，甚至危及生命。

大脑没吃饱，轻者头晕、记忆力下降，重者会出现脑缺血、脑梗塞。时间一长，没有充足的血液浇灌，脑子开始"变瘦"了，就有可能引发脑萎缩、老年痴呆症。

肝脏吃不饱，这个人体"化工厂"的工作就打折扣了。比如以前吃一斤肉，它能将肉都转化成人体需要的能量输送到全身，而吃不饱后，力不从心了，再吃这么多的肉，它只能将七两肉转化成能量，而没力量去处理其余的三两肉，这剩下的就只好以脂肪的形式堆积起来-堆积在肝脏里，就形成脂肪肝，堆积在血管里，就形成高血脂。

肾脏没吃饱，该它做的排毒工作就不能保质保量地完成，只能完成部分任务，那么身体内各种代谢的产物就不能及时排出体外，就会出现尿酸高、尿素高等症状。

胰腺也是一样，吃饱的状态下就能分泌充足的胰岛素，而没吃饱时，胰岛素的分泌就不足，糖代谢的功能下降，多余的糖就存留在血管里，血糖就增高了。

身体内的各个脏器都是一样，长时间没吃饱，饭的质量又太差，脏器的功能就会全线下降。一点风吹草动，一点细菌的感染，都有可能对人体身染重病，久久不能康复。

因此，血是我治病防病的重点，而血液是否充足完全取决于我们所吃的食物营养是否丰富、搭配是否合理，以及胃肠对食物的消化、吸收的能力如何。食疗需要贯穿于人的一生，并落实在每一天、每一顿饭上面。"人是铁，饭是钢"，一顿没吃好，没吃饱，身体就有反应，就会不舒服、难受。如果长期不注意饮食，不注意保护你的胃肠，你的身体也就不可能健康，各种疾病缠身也就不足为怪了。

第14节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(10)

· 什么是寒

寒，是一种对于温度的感觉，寒与热是相对的。寒为冬季的主气，在气温较低或气温骤降的情况下，都容易形成寒邪而致病。寒，具有阴冷、凝结、阻滞的特性。寒为阴，热为阳。当寒侵入人体后，血液就失去了阳气的温煦，就会运行不畅、淤堵不通。

寒还有收缩、闭塞的作用。遇寒后筋脉缩紧，整个人就往里缩，四肢屈伸不利。汗毛孔遇寒也会关闭、堵塞，不易出汗。

不通则痛，疼痛是因寒致病的重要特征，不论是四肢的关节疼痛还是心痛、胃痛、腹痛、头痛等，都与寒有直接的关系。寒用热除，有热则缓、则减、则愈。热是治疗一切寒症的法宝，可以在饮食中吃温热、辛辣的食物祛寒；可以多穿衣服保暖祛寒；可以用各种物理方法如热敷、理疗、艾熏等对局部加热祛寒等。

· 什么是湿

湿是一种有水分子存在于物体中的表现，反之为干。人体就如一件衣服，干爽的时候轻松、舒适，潮湿的时候就沉重、粘滞。衣服上的水分多了，太阳出来就能晒干，大风一吹就能吹干。人体内的水分多了，只要身体内的阳气足，也就是肾气足，水分也很快能上升、蒸发，溶入我们的血液，为我们的身体服务。

可当我们的身体内肾气不足，体温偏低时，血液循环的速度就会变慢，饮食中的水分以及潮湿环境侵入人体内的水分就不能很快被人体利用，沉重、向下的特性就显露出来，如四肢酸重、胸闷、胃腹胀闷、大便不成形、严重的腹泻、小便不顺畅、小便的量减少，以及下肢水肿、湿疹、妇女白带多、浊都属于这种情况。

生活给我们的启示是：只要小便排出顺畅，就能带出多余的不能被利用的水分，就能消肿、除胀。而小便是否顺畅和肾功能强弱有很大关系，肾气足是排湿的关键。

· 什么是风

风是自然界一种无形的流动的气体。在静止、平衡的状态下不会起风，只有在失衡、冷热不均的条件下，冷热之间的流动才会形成风。

中医讲到与人体内的风有关的疾病有很多种，有"善行、善变"的风疹、荨麻疹，有"风盛则动"的眩晕、震颤、头颈僵痛、口眼歪斜以及四肢的抽搐、多动，还有容易向上、向外发散的鼻塞流涕、咽痒咳嗽等。

中医称风是"百病之长"。风是寒、湿、燥、热侵入身体的先导，是导致人体患病的主要因素。也就是说，当我们的身体内部脏器与脏器之间、经络与脏器之间、经络与经络之间出现了冷热不均，出现了不平衡、不和谐的时候，寒、湿、燥、热就会在风的引导下乘虚而入，这样我们的身体就会显现出各种不同的病症。

只有在血液充足的前提下，在经络顺畅的保证下，我们体内才能平衡、和谐，才不会"风声大作"，这样我们的身体才能不被各种外部的致病因素所伤害。

第15节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(11)

·什么是虚

虚和实是相对的，实就是饱满、有力量；虚就是松散、软弱、无力。

身体实就是身体素质好，正气足，精力充沛，各个脏器功能正常。虚和弱是连在一起的，身体虚就是身体素质差，正气不足，疲劳乏力，各脏器功能低下。当血液充足时，身体各脏器运转正常，身体表现出来的就是实。而血少、血稀时出现的就是虚弱的各种病状。所以血液的多少和质量好坏决定了身体是实还是虚。

另外，下面这几种现象也会让身体虚弱：

- ① 过度的按摩、刮痧，会让身体松散、没劲。
- ② 过度的运动会让身体疲乏、消耗过多而导致虚弱。
- ③ 过度的性生活，会很快让身体空虚、软弱。
- ④ 吃泻药及清热、寒凉的食物引起腹泻、尿多，会让身体虚弱。
- ⑤ 过度活血（如泡热水澡、蒸桑拿等），会使流向皮肤的血液过多，内脏空虚，身体会明显感觉疲乏。

上面这些现象如果只是偶尔或适度出现在生活中，对身体是有益的。过度就会对身体造成伤害。在做上述事情时，如能通过食疗及时补足血液，身体的虚就会很快消失。

受寒凉的途径

我遇到的许多患癌症或其他重病的人，都有受寒凉的经历。

一位44岁的女士，患有肺癌、骨癌、肾癌。该女士总是发低热，常规治疗一个月后效果不明显，CT检查发现肺部有两个肿块，又继续做进一步检查，结果令所有人大吃一惊，肿瘤已全身转移，三个月后去世。家人不能理解，说她身体一向不错，很少生病，只是这一两年身体弱一些，怎么会突然得这么重的病？查问病史后得知，两年

前该女士做过一次人流手术。因为选择的医院路途较远，需五六个小时才能到达，一路上劳累颠簸赶到医院。手术后回家途中又遇上大雨，因没带雨具，全身淋湿，到家后就感冒发热，又到医院输液吃药，虽然很快控制了病情，可后来身体明显虚弱了，易感冒，经常腰酸、腰痛，她总认为是小毛病没当一回事，当身体出现明显不适去医院做全身检查时为时已晚。她患病的根本原因就是人流后身体最虚弱的时候，也是肾脏最虚弱的时候，又遇到淋雨，寒湿直接侵入肌体，直接伤了肾脏。受寒后去医院输液，更是寒上加寒。如果不是采取这种方法，或者在采用此方法的同时，喝大量的生姜红糖水，并用艾叶加生姜煮水泡脚，通过发汗去寒，并在以后的饮食中尽量多吃补血、补肾的食物，她的身体也许就会恢复到原来的状况，而不会像这样中年早亡。

一位36岁就患上乳腺癌的女士，在治疗的三年中，做了12次化疗，还做了两个疗程的放疗，结果肿块不但没有被控制，而且在不断扩散。病人的背后僵硬如石，摸上去也比身体其他部位冷。仔细查问病史得知，这位女士从小到大睡觉时盖被子只盖前面，后背总是露在外面。而寒气最容易侵入熟睡中的人体，因为睡觉时全身都是放松的。久而久之，尽管她在饮食中没有贪吃寒凉食物的习惯，而且性格开朗，但因背部经络长期受凉淤堵，慢慢引发了绝症的发生。

第16节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(12)

一位30岁的男士，很瘦弱，从小就多病，胃口不好。后因患有乙肝，服用了大量的清肝、疏肝的寒凉药物。半年之后，虽肝脏的各项指标基本恢复正常，可人总是乏力，发低热。去医院检查，结果鼻中膈后端发现恶性淋巴瘤，立即住院化疗，天天输液，结果很快就去世了，从查出癌症到死亡只有40天。这位自小就身体虚弱、肾气不足的男士，在用了大量寒凉药物伤了肾脏后引起了恶性淋巴瘤。如果能配合化疗和输液及时保肾、暖肾、祛寒、补血，这位年青人可能也不至于匆匆走完人生。

一位50岁的女士，患有极为罕见的头顶部皮下恶性软组织细胞瘤。在手术切除后，做了一个疗程的放疗，两个月后转移到肺部。仔细询问病情后得知，此女士有一头漂亮的长头发，总觉得在家洗头不方便，就经常去理发店洗头，一洗就是七八年。感觉疲劳时还经常在洗头后做头部及颈肩的按摩，而此时的头发还是湿的。按摩使皮肤松弛、毛孔张开、血液循环加快，大量的寒气趁机侵入头皮。此女士又患有双膝关节积水十几年，本来身体寒湿就重，经络不通，头皮所受的寒湿又没及时排掉，长期淤堵在局部，患上头皮的恶性肿瘤就不足为奇了。如果她在洗头后将头发吹干后再按摩，可能寒湿就不会侵入她的头皮，她也许就不会患上危及生命的恶性肿瘤。

一位70岁的男士，年轻时是运动员，身体素质非常好。四十多岁时去青海支边，因受不了那里的寒凉，去了半年就患上了伤寒，治愈后很快回到了内地，但腹痛、腹泻、慢性肠炎一直陪伴他二十多年。中医认为肺与大肠相表里，长期慢性腹泻的人极易患上肺癌，如果他能及时去除胃肠的寒湿，及时治愈慢性肠炎，他可能就不会患上肺癌。

一位60岁的女士，从年轻时就患有慢性咽炎和便秘，经常吃清热润喉的药和清肠的泻药，身体内的寒湿非常重，并患有慢性鼻炎几

十年，最后鼻涕中总是带血丝，去医院检查时发现已是鼻咽癌晚期。如果是常年吃清热解毒、润喉、润肠药物的人，肾脏都有可能受到伤害。肾气不足后，血液上头的力量就不足，头面部就会缺血，头面部各种慢性炎症就可能长年不能治愈。长期下来患鼻咽癌、口腔癌、舌癌的机率就会大增，同时脑部肿瘤的发病率也会大增。

一位26岁就查出患有乳腺癌的女士，因家中条件好，又是独生女，从小家长对她十分娇惯。她从小到大只喝饮料，从未喝过白开水，爱吃零食和冷饮，家长就不分季节往家里买，她总是不好好吃饭。上小学时脸上就开始长痘痘，家长又去买各种去痘的化妆品和排毒养颜的药。折腾了十几年，脸上的痘痘照样长。就因为这样，这位年轻的女士身体内不但寒湿重，而且大量的化学污染物堆积在体内，造成经络淤堵，年纪轻轻就患上了绝症。这位女士的生活习惯在现在独生子女家庭中并不少见，只要孩子爱吃的东西，家长就买给孩子吃。现在的农村也都是这样，只要是生活宽裕的，零食、冷饮都尽量满足孩子，这种"爱"孩子的方式，会毁掉孩子的健康，毁掉孩子的一生。

第17节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(13)

一位50岁的男士，有一次洗完澡忘记关电风扇就睡着了，当时已经入秋，天气有些凉了。电风扇一直开着大档对着他吹，等他一觉醒来后发现半边身子已不能动弹了，赶紧送到医院急救输液、用扩血管的药、用溶栓药等。命虽然保住了，但这些治疗措施没有一样是祛寒湿的，病因一直没有去除，他的病怎么能尽快治好？他从此与病魔、与大量药物为伴，苦熬了十几年后因各种并发症导致脏器衰竭死亡。如果此病人在生病的初期，在医生的指导下运用各种祛寒湿的治疗措施，并辅之以食疗，及时祛除寒湿、疏通经络再补足血液，病人就可能康复，并不会留下后遗症，更不会因为长年使用大量药物而导致脏器衰竭。

一位17岁的少年，从小就挑食，不好好吃饭，爱喝饮料、吃冷饮。因家中富有，他被送到国外念中学。夏天他很贪凉，有一次把房间的温度调到很低，只有15℃，睡觉时又没盖被子。第二天他坐在去学校的车子上睡着了，车上的空调也开得很冷。到了下午，他觉得很难受，头痛，突然晕倒，送到医院时一侧肢体已没了知觉。在国外治疗了半年未见好转，又接回国继续治疗，效果还是不明显。他小小年纪就荒废了学业，还留下了残疾。

一位女士，40岁就患有子宫肌瘤，乳房及甲状腺上也有肿块。她从小睡觉就有一个毛病，双脚总是放在外面，几十年下来，寒从脚下起，已使她双腿僵硬，经络不通。40岁时因子宫肌瘤大出血而摘除了子宫，现在乳房及甲状腺上的肿块又被告知是癌前病变的早期，她的生活已完全陷入癌症的阴影。

一位女士，30岁已经患红斑狼疮3年，长年用激素治疗。这位女士长年爱穿短上衣，弯腰或下蹲时腰总是露在外面，大冬天也是这样。她还特别爱吃螺蛳、蛤蜊等大寒食物，常常不分季节地吃。这些食物又都是伤肾的食物，也部分导致了她的久病不愈。

一位26岁的男士，经常腹痛、腹泻，治了几年效果不明显，时好时坏。后来他终于找出了规律，只要喝冰镇啤酒就会腹痛、腹泻。在他停了冰镇啤酒及一切寒凉食物后，腹痛、腹泻就再也没有发作。

一个7岁的男孩，鼻炎、哮喘总是治不好。究其原因是睡觉时膀子、肩部长年放在外面，致使膀子受凉。膀子是身体12条经络的源头，经常膀子受凉的人身体往往不是太好，易患感冒、咳嗽、慢性鼻炎，如果是老人还极易患上心肺疾病，常常气喘、胸闷。

一位14岁的农村小女孩，个头瘦小，总说肚子痛，家人带她四处就医，效果不明显。原来这个小女孩有一个习惯，一到冬天就会将一碗水放到室外，早晨起床后就大口嚼冰块吃，觉得清脆爽口。家人发现后就制止，可她依然会趁大人不注意时继续吃。一吃就是几年，直接伤了脾胃，影响了消化吸收的功能，这孩子怎么能不生病，怎么能长得好？

第18节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(14)

一个1岁的孩子，因感冒咳嗽，去医院打了链霉素，造成药物性耳聋，落下终身残疾，可是打链霉素的孩子多着呢，为什么别的孩子没事？原因不在链霉素上，是这个孩子先天肾虚、肾寒。他的母亲在怀孕的过程中特别爱吃西瓜，还有河蚌。导致这个孩子出生后体内寒湿过重，有很重的黄疸和湿疹，还经常感冒发热。如果孩子的母亲多吃些温热的食物，用质量好的奶水去喂养孩子；如果这个孩子能在后天的喂养上尽量少吃寒凉的食物，就不会寒上加寒，他的肾脏所受的伤害就不至于一步步地加重。肾开窍于耳，肾虚、肾寒，耳部的功能就弱，再遇到注射链霉素等种种原因，就导致了孩子双耳失聪。

那些患上白血病的孩子也多少存在着身体内的寒气重，先天肾气不足的因素，再遇上化学药品或严重的环境污染，使本身就虚弱的肾脏受到伤害，影响了骨髓造血的功能。

很多人得病的原因，以及很多疾病的病根都在于“寒”。然而治病时，往往没有人注意到这个因素。寒凉不祛除，这些因寒而得的病又怎么能治好？

每当我路过火车站，看到车站内外总有不少人睡在冰凉的地上时，我就在想，这些人只为一时解乏，以后肯定要得重病。而得了重病，不仅丧失了劳动能力，还会穷上加穷，祸根只是因为他们不懂受大寒会毁了他们的身体，毁了他们幸福的生活。

每当我看到寒冷的冬天，街上到处在卖西瓜、香蕉、柿子、柚子、猕猴桃等各种大寒的水果时，我就在想，不知道又有多少老人，因为吃了寒凉的瓜果而引起血管收缩，使心脑血管疾病加重，甚至出现意外。

每当我看到那些穿着棉衣却在吃冷饮的孩子，看着他们苍白发青的小脸，我就在想，寒凉造成他们的胃口不好，体弱多病，而后一旦

大量吃药，会造成身体的恶性循环，长大后患各种疾病的几率大增，工作、生活的质量自然大减，这些孩子的将来真令人担忧.....

可见，受寒凉的途径来自生活中的各个方面：吃了太多寒凉的食物、药物；穿得太少太露；睡觉时露背、露膀子、露脚；空调温度调得过低，电风扇过度使用等等。

可生活中有的人坚持冬泳、坚持常年洗冷水澡，身体并没有生病，还很健康，这是为什么？这是因为外界所受的寒凉只是外因的刺激，会不会生病是取决于你身体的内部素质，只有身体内部出现空虚，血液亏少，再遇到外界寒凉侵袭才会生病。而当你身体内部血液充足，温度适宜，人体内正气足的时候，抵御寒邪的能力就要强的多。不分季节、不分区域常年贪吃寒凉的食物，对身体的伤害是最大的，它直接伤害身体内部，直接伤肾，直接造成血液生成的减少。什么叫坚固的堡垒只有从内部摧毁，吃进去的寒凉就可能直接造成身体内部的空虚，它要比身体受外界的寒凉对身体的伤害要严重得多。用最直白的话说：活人是热的，死人是冰凉的，当你长年累月用各种途径为身体降温，其结果就是离健康越来越远。

第19节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(15)

因此，只有在各个方面都注意避免身体受寒凉，才能让我们的身体保持适宜的温度，为身体提供最适宜、舒服的生长环境，确保我们身体的健康。

寒湿重的表现

身体有以下症状或特征，代表体内有寒湿：

* 面色发白、发青、发暗、发黑代表体内可能有寒。颜色越是发暗，就代表寒湿越重。

* 舌苔发白，代表体内有寒湿。

* 反复的口腔溃疡，代表体内有寒。

* 口臭时舌苔发白，代表体内有寒。

* 咳嗽时痰是稀白的，代表体内有寒。

* 流清鼻涕，代表体内有寒。

* 流出的汗是凉汗，代表体内有寒。

* 爱打喷嚏，特别是早上起来，遇风喷嚏不断，代表体内有寒。

* 感冒发热时浑身感觉冷，代表体内有寒。

* 经常腹痛、腹泻，代表体内有寒。

* 脸上长痘和斑，代表体内有寒。

* 长湿疹、牛皮癣、白癜风，代表体内有寒。

* 手、脚长年冰冷，代表体内有寒。

* 脚踝浮肿，代表肾虚、肾寒。

* 四肢关节疼痛、颈肩酸痛、肩周炎、腰酸背痛等症状，代表体内有寒湿。疼痛的部位越多，时间越长，代表体内寒湿越重。

祛寒湿的方法

· 血足是祛寒湿的根本

只有身体内血液充足，肾气就足，就能保证血液循环的通畅，全身就会感到温暖舒适。寒湿在充足的血液、流动畅快的血流面前是无

立足之地的。没有了寒湿，就不会出现这疼那疼，也就不会长斑、长痘、长癣。

· 运动后全身感到温暖

经常运动、经常体力劳动及做家务的人，会感到体内的热量大。这是因为运动生热，起到了驱散寒湿的作用。但是，如果只是注重运动而体内的血液不足，运动后就会疲乏，抵抗力下降，寒湿会乘虚而入，身体仍会虚弱多病。

· 适当出汗是祛寒的最好方法

适当出汗可以祛寒。不管是运动后出汗，吃了温热食物而出汗，还是泡脚后微微发汗，都可以达到祛寒的效果。

· 饮食祛寒

常吃辛辣、温热的食物可以祛寒。由于地理气候的不同，各地区都有适合当地的祛寒饮食习惯。如北方喜欢吃葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、羊肉这些温热、高热量的食物排寒；四川人喜欢麻辣；贵州人喜欢酸辣；湖南人喜欢炸辣；还有的人喜欢喝祛寒的药酒等。虽然各有不同，作用都是祛寒、祛湿、保暖。

· 热疗祛寒

热疗祛寒是自古人们就使用的古朴、自然、有效的祛寒方法之一。有的用热水袋，或加热后的沙、石、盐、石蜡热敷；有的用艾条熏疼痛的部位，或在疼痛的部位或穴位贴上姜片或蒜片等再用艾熏；有的用祛寒的中药液煮水泡、熏等；有的用各种理疗仪照射祛寒；有的用刮痧、火罐等祛寒。可以说在医院、民间都有不少祛寒的方法，这些方法在一定程度上都能缓解和治疗因寒湿引发的各类疾病。

第20节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(16)

· 自制外用祛寒药酒

取花椒50克，放入250毫升白酒（55度）中浸泡。整粒的花椒要浸泡一周后再使用，如果把花椒放入粉碎机里打成粉状，泡1～2天就可以用了。（花椒要到超市买质量好一些的，不要买路边小摊位上出售的花椒粉，以防假冒伪劣，影响疗效。）

花椒性温，温中散寒能除六腑寒冷，并能通血脉、调关节、暖腰膝。用花椒酒擦在疼痛的部位，上下来回搓，搓热后可以直接用青艾条熏，也可以捂上热水袋，注意不要烫伤，可隔着衣服捂，这种方法对治疗腰痛、膝关节肿痛、肩周炎等效果不错。

· 自做祛寒棉垫

民间有一种偏方：在夏季的伏天，将生姜挤榨成汁，取棉花放在其中浸泡，稍稍挤压一下，不要拧，直接到太阳下晾晒，晒干为止。然后用布将棉花包好，缝成小棉垫。到了冬季，哪个部位疼痛，就将小布垫缝在贴身衣服里面相应疼痛的部位，一直穿在身上，一般使用半个月后，再换一个的。使用的时候，如果在这个姜汁棉花垫的外面再捂上热水袋，效果就更好了。（注：小棉垫不一定要在夏天做，其实冬天也一样可以。）

生姜性温，有温经散寒、温胃止呕等作用。这种方法除了能治疗颈、肩、腰、腿等部位疼痛，还可以治疗老年人冬季最易犯的老慢支、哮喘。老慢支、哮喘有可能是肾虚、肾寒造成，患有老慢支及哮喘的老人，背及腰部一定要注意保暖。可以将姜汁垫放在背后及腰部，再放上热水袋捂，还可以给热水袋做个袋子，背在背上或系在腰上更方便。

· 快速祛寒湿法

这是我用得最多的，祛寒湿最快的方法，只限成人使用。

方法如下：

1. 将生姜切成薄片，上锅蒸热、蒸软后待用。

2. 夏季用6～8根青艾条（冬天用8～10根），到文具商店买一个大夹子，夹住艾条，或用胶带将艾条捆成一排，点燃。

3. 将蒸好的姜片贴在后背上（如右图）。点燃成排艾条，保持离姜片半寸到一寸的距离，上下慢慢移动。通常熏30～40分钟。当感到疼痛时可试着离远一些。在初熏时，有的人会感到很明显的烫、痛，那是因为经络不通，大量的热不能很快散掉，如果背后的经络是畅通的，即便整排艾条离后背很近也很少感到痛，只会有温暖舒适的感觉。熏完后拿掉姜片，如果是姜片下的皮肤上是湿的，而且生姜片也是湿的，就说明身体内的寒湿重。而身体内寒湿少的人，在用大量的青艾条熏烤几十分钟后，生姜片应该是干脆的，皮肤上也是干爽的。

4. 在小腹及肚脐的周围都贴上姜片（如下图），上下熏20～30分钟。

第21节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(17)

5. 在双小腿的外侧、内侧，从脚踝至膝部上下、来回各熏10～20下。（如下图）

6. 在双手臂外侧，外关穴的上下来回熏20～30下。

一般经过一个小时的全身艾熏后，因为艾灸的温热使血液循环加快，患者会感到全身温暖、舒适、放松，脸上及手上因寒湿重、经络淤堵造成的暗灰色都会有所减退，脸色变得明快、光泽一些。

全身熏艾条的方法活血明显，身体内血少的人熏后会出现胸闷、心慌、头晕等不适。所以，年纪大的以及有严重疾病的人都不适宜熏，特别是不能熏背部及腿，要熏只能熏小腹至肚脐。身体虚弱的人每次熏的时间都要减少。用做保健只能一个月熏一次，冬季是收藏的季节，最好不做全身的艾熏，只做腹部的艾熏为好。因使用的艾条多，烟大，最好在厨房的抽油烟机旁边治疗，这样可以将烟及时抽走。

为什么身体内寒凉，却感到燥热每个人都有"上火"的经历，比如夏天天气炎热引起身体燥热，吃了上火的食物后口舌生疮、大便干结，还有肝火旺的人脾气急躁、内热大，久病之人"阴虚火旺"等。

中医将"火"分为实火和虚火，实火的治疗是用清热、降火的泻法，虚火则是用补法。

只要是实火，现在中医最常用的各种清热、解毒、降火的药和西药的消炎药都是对症的，连吃三天肯定降火。但是现在单纯有实火的人已是越来越少了，多数都是虚火。

《黄帝内经》里说："今夫热病者，皆伤寒之类也……人之伤于寒也，则为病热。"这里指出了寒为热病之因。若寒邪过盛，身体内表现出的就是热症、热病，也就是说虚火实际上是由寒引起的。

为什么寒重反而会引起"火"呢？前面介绍过，身体内的寒重造成的直接后果就是伤肾，引起肾阳不足、肾气虚，造成各脏器功能下

降，血液亏虚。肾在中医的五行中属水，水是灌溉、滋润全身的，当人体内这个水不足时，就如大地缺水一样，身体会干燥。脏器也是一样，每个脏器都需要工作、运动，这种运动如果缺少了水的滋润，就易摩擦生热。最典型的是肝脏，肝脏属木，最需要水的浇灌，而一旦缺水，肝燥、肝火就非常明显。如果给肝脏足够的水，让肝脏始终保持湿润的状态，它就不可能干燥，就不会有火。

还有头面部也是最容易上火的部位。因为肾主骨髓、主脑，肾阳不足、肾气虚时髓海就空虚，远端的头部首先出现缺血，也就是"缺水"了，自然反应的就是干燥的症状，如眼睛干涩、口干、舌燥、咽干、咽痛等。再加上口腔、咽喉、鼻腔、耳朵又是暴露在空气中的器官，较容易受细菌的感染，当颈部及头面部的血液供应减少后，这里的免疫功能就下降，会出现各种不适，这样患鼻炎、咽炎、牙周炎、扁桃体炎、中耳炎的概率就会增加。又由于没有充足的血液供应，各种炎症很难治愈，就会反反复复发作，成为各种长期不愈的慢性病，如慢性鼻炎、慢性咽炎、慢性牙周炎、慢性中耳炎等。

第22节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(18)

当现代人不分季节大量误吃各种寒凉的瓜果蔬菜后，当人们在夏季长期使用空调后，当女士们为了显示身材尽量少穿衣服后，大量寒湿正悄然进入体内，自然肾火就越来越不足，虚火就越来越大。而目前普遍都采用泻火、清火、降火的寒凉药物进行治疗，这就使得寒上加寒、虚上加虚，越治火越大。

实际上，这是没有对症治疗。可如果要去掉身体内的寒湿，要补肾，用的都是温热的食物。温热疗法，这难道不是火上浇油吗？确实，有虚火的人普遍都存在"虚不受补"，但这种补不得的状况只是一种假象。

遇到火大的病人，如果用一般的推拿按摩方法疏通经络后，虚火仍很大，我就让他们用艾叶水泡脚，用大蒜敷脚心，或者吃生泥鳅降火。特别是吃几条生泥鳅后，他们身体内的虚火很快就能全部打掉。身体内的假象去除后，呈现出来的就是一片寒凉，这时再用食疗补血、补肾，怎样吃都不会上火了。当血液很快补足，当身体不再受寒凉的侵袭后，你的肾阳之火、肾气就都在不断地充实。肾气充足，血液充足，身体自然就强壮起来，各种虚火自然消退，各种慢性炎症自然很容易治愈。

身体内寒湿重还极易造成经络不通，散热困难，容易感到闷热、燥热。与老人相比，孩子的经络通畅，散热快，因此孩子在夏天是最不怕热的，大热天里照样在太阳底下玩耍。而老人经络不通畅，不易出汗，热散不掉就闷在身体内，人就很难受、烦躁，只有吃了冰凉的食品才感觉体内舒畅些。当然这种经络不通引起的身体燥热已不止在老年人中出现了，现在的人们普遍贪凉，运动又少，自然就会造成血液流动的速度变慢、变缓，从而极易导致经络的淤堵，经络淤堵带给人的就是身体出现的各种疼痛，以及皮肤上长痘、长斑。看看周围的人，有几个能说自己很健康，从没有过腰酸背痛、腿痛胳膊痛的？再

看看周围人的皮肤，又有几个色泽明亮、富有弹性、不长斑、不长痘的？这些都是和长期贪凉有关的。

经常运动的人都有这样的体会，只要运动开了，出汗了，就会感到身体内的燥热自然消失了，浑身轻松了，心情舒畅了，这是因为运动后体温明显升高，血液循环加快，出汗在排出寒湿的同时也能带走了虚火、疏通经络。这就是为什么多数运动员性格开朗的原因。运动后不郁闷了，再注意营养的补充，就不会患上抑郁症。

现在的人普遍贪凉，大量吃着寒凉的食物还觉得燥热，是肾气虚弱、经络不通造成的。燥热则会进一步贪凉，就更加重了血管、经络的收缩、淤堵，这样就进入了恶性循环的状态。

人类如何与大自然和谐共存

第23节：如果失去了温度，我们的身体将会怎样(19)

人要保持健康，最基本的需求就是：充足的血液、适宜的体温和畅通的经络。不论是生活在古代还是现在，不论是有钱人还是低收入人群，不论是高官还是平民百姓，也不论男女老少，身体对健康的需求都是一样的。

就如一棵树，不论它是生长在几千年前的古代，还是生长在现代；不论它是生长在皇宫，还是生长在野外，它生长的需求就是空气、阳光和水。这种生长、生存的基本需求不会因所处的环境不同而改变，也不会因朝代的变更而变化，更不会因为现代有了高速发展的科技，而让树对空气、阳光和水的需求发生改变。

人也是一样。几千年来，中医治病、防病的根本都是补足血液、疏通经络。我们现在所用的中医治病、防病的理论，食疗的方法和疏通经络的方法也都是几千年前古人给我们留下的。就如推拿、按摩、艾灸是依据古人发明的经络学说一样，食疗是依据古人为我们提供的各类食物的属性、功效、宜忌，来指导我们的一日三餐。

但是现代人与古代人的生存环境、生活条件已大大不同了。古人遵循日出而作、日落而息的生活规律，这一点我们现代人是做不到了；古代的没有被污染的空气、水、食物，我们是享受不到了；古人各种繁重的体力劳动，现代人都用各种发明简化了，省力了。更让古人无法想象的是，现代食物极大丰富，各种工业化生产出的食品，各种反季节的食物，各种冰镇的食品、饮料，不分季节、不分区域地常年大量供应。

古代物质匮乏，生活条件和卫生条件差，古人更易患营养不良和各种传染病。现代物质丰富，人们体力劳动也少，更多的应该是营养过剩。而现在的人们存在身体素质下降，体能下降，衰老提前的情况，各种疑难杂症频发，好像并不像是补过了头。

现代人患病的真正原因是由于空气、水、食品的污染，使我们体内的环境严重污染，导致经络不通畅，血管内杂质多。另外，人们体内普遍寒湿重，使血管、经络不畅通，各脏器的代谢产物不能及时排出，进而堵塞血管和经络，形成恶性循环，于是各种"富贵病"和肿瘤的发病率也越来越高。

在我接触的病人中，可以说绝大部分的疾病都与体内寒湿重有直接的关系。现代人易患的各种疾病在治疗效果上总是不尽人意，原因就是没有对症治疗。西医很少有哪个药物能去掉身体内的寒湿，而根据中医食物的属性，多吃温热的食物，多吃祛寒的食物，同时用艾熏、发汗的方法就可以直接去除寒湿，具体的治病方法我在书中都有介绍。

当我们改变不了外部的环境及变化时，却可以根据我们身体应遵循的基本原则，以不变应万变，按自己身体的需要去选择我们应该吃的食物，去选择有利于我们身体的生活方式，这样就有可能在不断变化的环境中健康地生存下来。

第24节：给生命银行增加储蓄(1)

第二章·给生命银行增加储蓄第二章

.....

给生命银行增加储蓄你可以做自己最好的医生

当今多少专家、名人，多少媒体，都在高声宣扬 "有病找医生"，这句话已经深入人心。你不相信医生，生了病你去找谁？如今的医生大学本科学历已经十分平常，硕士、博士比比皆是。他们头上那令人炫目的光环代表着科学，代表着权威，你能不信吗？

自古医家多长寿。我国古代有医著传世，并有卒年或年寿可考的大医学家有40人，其中寿命过百的有2人，90～99岁的有2人，80～89岁的有15人，70～79岁的有14人，60～69岁的有4人，50～59岁的有3人；寿过古稀的共33人，占82%，未过半百的无一人，平均寿命为79岁，是古代普通民众平均寿命的两倍多，超过现代人的平均寿命10岁。在当时的医疗条件下，他们如此高寿，揭示了精通中国传统养生保健术对促进人的健康长寿所起到的令人信服的作用。

那么现在这些精通医术而又看病方便的医务工作者，自身的健康状况又是怎样的呢？据统计，医务人员的人均寿命比全国人均寿命还低1岁多，各种慢性病如心血管病、糖尿病、癌症等在医务人员中同样常见。泥菩萨过河自身难保，还能保别人吗？这与他们的前辈--古代医家实在不可同日而语。

确实，想想周围健康长寿的老人，多数是与医院、医生无缘的人。他们一生很少生病，即使有一些小病也都会用古方、验方进行治疗。他们都有良好的生活习惯，而且勤劳善良，心胸豁达，不以温饱论长短，不以贫富比高低，坦然平静的心态让他们益寿延年。

世界卫生组织有这样的统计数据：影响人健康长寿的条件中，遗传占15%，社会因素占10%，气候、地理因素占7%，医疗因素占

8%，自我保健则占到60%（包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等）。健康长寿的老人正是做到、做好了起决定因素的大头--自我保健。这和农民种庄稼的道理是一样的。一个好的农民，只有在浇水、施肥、松土、保温这几个决定农作物生长的关键点上多下功夫，才能保证农作物健康生长。防病虫害就如同那8%的医疗因素一样，是当农作物受到外来侵害时适当利用的；自然灾害对农作物来说就如社会因素和环境因素所占的17%的比例。农民深知，只有做好了田间管理，并施了农家肥，这样的土壤才疏松，透气好，不易板结；同时还要注意保持农作物生长所需的温度和湿度，这样才能保证农作物很少生病，虫害也少，而且农作物抵御自然灾害的能力强。

第25节：给生命银行增加储蓄(2)

我在书中教给大家保健理念，传授大家用食疗、艾熏、锻炼、按摩等方法预防和治疗常见病，就是让大家做自己的医生，掌管自己的健康。当我们抓住了自我保健这60%的大头后，同时充分利用医疗条件的8%，即现代医学中对各种传染病的预防免疫、对各种意外伤害及急症所做的抢救以及各种先进的检查设备，用这三点优势来为我们的身体保驾护航，我们自然就能预防和治疗各种疾病，而且治疗的成功率也许要比单纯依靠现代医学高得多。

防病和治病原则相同，方法有别

大家已经知道，充足的血液、畅通的经络和适宜的温度，是我们的身体健康不生病的保证。而一旦生病了，也一定是这三方面出了问题。这时只要我们将血液补足，将经络疏通，将寒湿祛除了，我们的身体就有可能回到健康、平衡、和谐的状态。

比如我们常见的感冒，多数是在身体疲劳时受了寒凉而发病的。那么我们在平时就要注意用食物补足血液，并通过每晚睡前的泡脚让身体放松，缓解一天疲劳同时起到祛寒的作用，再注意保暖，少吃寒凉的食物，注意劳逸结合，就会减少得感冒的机会。即使得了感冒，仍用食疗补足血液，注意休息，同时食用生姜红糖水，并用泡脚发汗的方法祛寒，再配合适当的按摩疏通经络，感冒很快就能治愈。

以前我身体差时，常年感冒不断，而且每次都要拖上好长时间，最后总要发展到咳嗽。现在已经很少感冒了。因为只要有感冒症状，就是身体在提醒我最近累了，疲劳了，抵抗力下降了，受寒凉了，我就及时用食疗补足血液并祛除寒湿。原来我一天吃一次当归粉，感冒后一天吃三次；再喝上生姜红糖水暖胃肠、祛寒湿。原来泡脚只是让身体感到发热，微微出汗就行了，这时我会用艾叶水泡脚，多出汗，排出寒气；同时注意休息，多喝温开水，感冒的不适症状很快就消失了，不会超过两天。

因此正确的食疗、保健、按摩不但能防病，同样也是治病的最好方法。不管你得了什么疾病，首先要做的就是在医生指导下检查自己的身体是否血液亏虚，是否寒湿重，是否经络不通（在书中我已经教给了大家，用简单的方法就能很快知道身体的状况）。比如查出了心脏病，除了按时服药，还要搞清楚为什么会生病。当心里有数了，就及时地去补足血液，祛掉寒湿，疏通经络。然后注意观察心脏不适的症状是否缓解，缓解了就说明对症了，这样坚持下去，心脏病就会得到有效预防。

不管你得的是大病还是小病，只要不是意外伤害，便有可能与你的血液亏少、经络不通、寒湿重有关。只要补足血液，疏通经络，祛除寒湿，病自然就更容易治好。长期坚持这些保健方法，你就不会生病。

第26节：给生命银行增加储蓄(3)

随时清楚生命银行里的收支是否平衡

最不爱惜身体的是青年人和中年人，而爱惜身体的大多是尝到了疾病滋味的人。也就是说，只有患病了，才会让你明白生命的可贵。而爱惜不爱惜自己的身体，与人们是否知道自己生命的本钱到底有多少有很大的关系。

生命的本钱与先天基础是否充足、后天喂养是否合理、睡眠是否充足、是否积极参加体育锻炼来强壮骨骼和体魄有直接的关系。而这一切，都是父母为你存入生命银行里的。如果父母不懂喂养的知识，不懂如何去增强孩子的体质，孩子自小就多病，身体素质、体能就偏弱，也就意味着父母在你的生命银行里存的钱少。

而到了你自己掌管生命的青年、中年时期，你不知生命银行里存的本钱少，而去肆意挥霍，也就是没有好的作息习惯、饮食习惯，很快你生命银行里的本钱就花光了。当身体出现了亏空时，会出现很多不适，那是在给你发出警告，这时只要注意对身体的保养，形成好的生活习惯，再不断地为身体补足能源，你的生命银行里还会是收支平衡的。而当你的生命银行里已出现了亏空，你对身体发出的各种警告却置之不理，同时抱着一种侥幸心理，继续糟蹋它，不改恶习，那量变到质变的必然结果就是重病缠身或猝死、早亡。

因此，父母为孩子身体所做的储蓄是非常重要的。0～18岁，是整个人生最初的生长发育和受教育的阶段，是最需要家长的精心呵护和照料的。打个比方，就如建一座大厦，父母的工作就是打地基，这是一个耗资巨大、花费精力最多、耗时近二十年的庞大工程。地基打得深，才能造高楼；地基打得广，才能造大楼；地基打得又深又广，自然就能造摩天大楼。打地基是父母的事，而造楼是孩子们自己的事。当孩子成年后，父母把打得既深又广又坚实的地基交给孩子，只要条件成熟，孩子就能造出高耸入云的摩天大楼；而如果父母为孩

子打下的地基又浅又窄，当孩子长大成人后，即使有了很好的机遇、很好的条件，也无法造出高楼大厦，就是勉强造高了，也有倒塌的危险。在应该为孩子打地基的时候，有的父母就提前让孩子造楼了。比如那些少年大学生、少年研究生，在同龄的孩子还在默默打地基的时候，他就盖楼了。即使是造一个普通的小楼，也会显出与众不同，但当一二十年后，与那些打完了坚实地基开始盖楼的孩子相比，就失去了其优越性，同时也会显出这类孩子的后劲不足。

健康的身体奠定未来大厦地基的深度，教育奠定地基的广度。只要保证了孩子营养全面、合理，保证了孩子充足的睡眠，保证了孩子玩耍及运动的时间，孩子的身体、心理就能健康成长。同时让孩子养成早读书、爱读书、会读书的习惯，就能使孩子轻松面对繁重的学习任务，加上书本教育都是正面教育，爱书的孩子不会学坏。有空时多带孩子到各处旅游，让孩子增长见识、开阔视野，做到"读万卷书、行万里路"，你还需要担心孩子的未来吗？

第27节：给生命银行增加储蓄(4)

因此，每个父母都应该多学一些保健知识，为孩子的健康打下坚实的基础，并同时学会教育孩子的正确方法，自然就不难培育出德智体全面发展的好孩子。

而中老年人要及时清楚自己生命银行里到底有多少储蓄，这是保健康的关键。在这本书里我教给大家通过摸手上的第二掌骨，来判断自己身体的素质、体能；通过察看手纹，知道自己先天是否充足及后天的营养情况；通过观察指甲、头发、眼睛、皮肤、舌苔、牙龈及早晨醒来后身体给你发出的各种预告，就能知道生命银行里收支是否平衡。如果出现亏空的信息，再用书中教你的简单方法及食疗对症处理，及时修补亏欠和增加储蓄。当你对自己生命银行的状况随时都能做到心中有数的时候，你的身体就不会出现因无知带来的各种不良后果。希望大家在读了这本书后，都能掌握识别身体状况的技能，经常翻书做对照，经常提醒自己，这是自己能否保持健康的关键。

找准自己的养生术

世上没有两片相同的树叶，也没有长得一模一样的人。人体的差异性很大，每个人的先天素质、后天哺育条件、生长环境和所接受的教育等都是不一样的，不但是长相、性格、体质不同，为人处事也千差万别。所以对每个人所生的病，所采取的治疗方法也不会一样。

就拿百岁老人来说，他们健康长寿的方法可以说是各不相同。他们有的吃素，也有的每天离不开肥肉；有的经常锻炼、运动，也有的喜欢静养；有的从不喝酒，有的每顿都少不了酒；有的常年吃冰糖，有的常年吃辣椒。这些经验和习惯，可以说有的符合现代宣传的长寿规律，而有的却刚好相反，但是他们同样活到百岁。由此看来，养生之道各有其术，凡是长寿者都有适合自己身体的高招。

那么，我们每个人怎样才能找准自己的养生术呢？

要知道自己是否健康，可以按下面的标准来判断：

第一，自我感觉良好，能吃能睡，大小便正常，情绪良好，学习和工作状态不错，疲劳后很容易恢复。

第二，不胖不瘦，身材适中。

第三，每年去医院体检，各项指标在正常范围内。

如果你已经到了三四十岁或者更大年龄，身体状况都能做到上面说的三条，就说明你生活中的各种习惯，包括饮食、嗜好、起居都适合你身体的需求。那么按你自己原来的规律继续生活就可以，不必改变。哪怕是喜欢吃肥肉、喝酒、抽烟，也并不一定要戒除这些嗜好，随着年龄的增长适当地控制量就可以了。

原来身体一直很好，如果突然生病了，该怎么办？

一个人既没有先天疾病，也没有各种突发传染病，定期体检也没有异常，身体一直健康，如果突然生病了，就要在治病的同时冷静地想一想：在生病之前的一段时间，在饮食、休息、情绪方面有没有明显的变化？如果是生活没规律、熬夜太多造成体质下降，就应该及时调整生活、注意休息。可现实生活中，人们往往不愿意去改变他们已经熟悉和适应的生活规律，身体虚弱或不适时首先想到去吃各种补品、补药，想以此恢复体能；有的人因为吸烟太多引起咳嗽，不是少抽烟或戒烟，而是去吃各种止咳药或消炎药；有的人因为长期喝酒造成脂肪肝、血脂紊乱，不去戒酒却到处找各种降脂药和偏方；有的人因为缺乏锻炼又不控制饮食造成了肥胖，不去控制饮食、积极锻炼，而去吃各种减肥药；有的人遇到不顺心的事造成失眠，不去积极地化解心中的郁闷，却去吃各种安眠药等等。

第28节：给生命银行增加储蓄(5)

因生活方式不正确造成的疾病，患病的人不是不知道，可就是不愿意去改，或是没有毅力去改。病源不去除，病怎么能治好？有很多人原本身体很健康，却经不住不断地摧残，自然就多病、早衰，甚至早亡。这一类人如果有着良好的身体基础，只要及时地改变不良的生活习惯，去除病因，身体会慢慢恢复健康的。

如果一直体弱多病，又该怎么办？

也有不少人一直都不健康，不是这病就是那痛。这类人也多数久病成医，摸准了自己得病的规律，懂得一些基本的治疗方法。这类人虽然身体条件差一些，但在治病的同时，只要注意以下几个方面也一样可能长寿。

第一，久病必虚。虚的人要注意补，可又往往是虚不受补，那就注意用食补来作为药物的补充。选择一些滋阴补血的食物，如鸡蛋、牛奶、大枣、阿胶、黑芝麻、当归、核桃仁、枸杞子、乌骨鸡、鹌鹑、鳝鱼、蜂乳等，这些东西吃的时候都要做得烂烂的、软软的，才有助于身体虚弱的人吸收。

第二，每晚用温水泡脚。久病的人，一是血少，二是血液循环的速度放慢了，所以每晚用温水泡脚，可以促进血液循环，改善各个脏器的供血。最好用高一些的桶来泡脚，一定要泡到全身微微出汗才有效。出汗是血液循环加快的结果，同时还可以舒通经络，排出身体内的寒气及废物。不易出汗的人可以将双手也放入桶中一起泡，这样更容易出汗，而且对颈椎病、肩周炎及脑部疾病都有一定效果。泡完脚后再睡觉，睡眠质量会很好，有利于机体免疫力的恢复。

第三，久病的人可以适当地做头部及耳朵的按摩。按摩耳朵不但可以疏通经络，而且可以补肾、固肾。按摩头部最简单的方法就是梳头，每天梳头10分钟，就能疏通头部汇集的各条阳经并能稳定血压。

第四，好心情才会有好身体。不论什么体质的人，不论用什么方法养生，有一点是不变的，那就是保证心理健康。长寿老人各有各的长寿术，但是豁达、开朗的性格是他们的共性。

善待自己身体的弱点

我小时候因为患腮腺炎引发了肾小球肾炎。可患腮腺炎的小朋友多着呢，引发肾小球肾炎的毕竟是少数，说明我本身就肾虚、肾寒，所以外在的诱因触发了我患病。我的肾虚、肾寒完全是先天的。因为我母亲年轻时患有风湿性心脏病，还经常有血尿，再加上怀孕期间生活条件不好，不能保证充足的营养，这样肾虚和肾寒就直接遗传给我了。那么肾虚、肾寒就是我的先天缺陷，再怎么去弥补，都不可能恢复到与正常人一样的水平。

这种缺陷是现实存在的，给身体带来很多影响。我小时候一味想治好血尿，吃下了大量的清热、解毒、止血的寒凉药。19岁时只是一次并不严重的脑震荡，就导致身体全面虚弱，头痛、头晕、失眠近10年，20多岁就落下双膝关节积水的毛病。

第29节：给生命银行增加储蓄(6)

1998年我怀孕的时候，又查出有血尿。当时医生建议我终止妊娠，说这样有危险，但我已心中有数，知道如何去保肾，知道通过观察夜尿的多少，脸及手脚的浮肿情况去观察肾脏的功能。所以我在怀孕期间，并没有去治血尿，而是去保肾。由于采取了正确的方法，我在整个怀孕期间一切基本正常，没有出现不适，包括肾小球肾炎可能引起的高血压与水肿等症状也没有出现。

有一位25岁的小伙子，在那种有实权的单位工作，每天请吃不断，经常一天两顿酒。他表面上长得又高又大，看起来结结实实，单位体检时发现脾有些肿大，球蛋白偏高，蛋白电泳T球蛋白偏高，医生诊断为早期肝硬化。

小伙子突然被诊断为早期肝硬化自然是非常紧张，到处求医，想一下子把病去除。

我给他看了手诊。他所有的手指甲上都没有半月形，属大寒体质，身体内血少，手上有明显先天不足及小时候患疳积的手纹。他告诉我，母亲在怀他的时候喝了几次酒，是不是因为这个造成现在的状况？我说不管是否因为这个，你手上的信息告诉我你身体底子很差。你的肝脏出现问题，很大程度上是由于肝脏长期供血不足造成的。小时候有疳积的孩子，肝脏的发育就有可能受影响，这类孩子长大后通常都酒量小或喝酒之后很难受，而你偏偏经常喝酒，这样你的肝脏就承受不了。这个发育不太健康的肝脏就是你身体的缺陷，你想通过药物治疗恢复到与正常人一样，可能性很小。你现在要做的就是通过多吃补血的食物尽可能补足血液，并保证充足的睡眠，给肝脏足够的自我修复时间，同时一定要忌酒，也要慎用各种药物，尽量减少药物对肝脏的刺激。再加上每晚用温水泡脚促进血液循环，疏通经络，就会慢慢好转。

这个小伙子按我说的坚持了三个月，再去医院检查，情况大为改观。我告诉他，这次生病并不是坏事，它让你知道了自己身体的弱点在肝脏，以后只要你过于疲劳或贪杯，不注意饮食，你肝脏的毛病还会再犯的，你只有一辈子都精心照顾它，它才会与你和平共处。

小时候发病与中年后发病。我在行医的实践中发现，在小时候发的病，多数与先天发育不完善及遗传有关系，治疗起来就不容易完全恢复。但完全可以在保护它的情况下控制它，使病情不发展，同样不会影响整体健康。越是到中年以后发病的，治疗起来就越容易，患病的原因就是脏器的供血减少造成功能减退，或是经络不通造成了代谢产物不能及时排出，于是出现淤堵，甚至形成肿瘤。虽然听起来很可怕，但通常都不是先天因素所致，只要方法得当，还是不难治愈。

第30节：给生命银行增加储蓄(7)

寿命长短由最短的"木板"决定。每个人的身体都有自己的弱点。养生中有一个"木桶论"，我们的身体就像一个木桶，由许多块木板组成，缺一不可。我们寿命的长短也就是木桶盛水量的多少，不是取决于最长的木板，而是取决于最短的那一块，这一块，就是我们身体的弱点。健康活到百岁的人，都是全身各个器官同步地、慢慢地衰老。而病死的人通常是身体的某个重要器官不能正常工作了，如心、脑、肝、肾、肺，只要一个器官衰竭，其他器官功能再好也同样面临死亡。真正地全身各种器官同时有重病的人很少。

所以，要善待自己身体的弱点，承认自身弱点这个事实，并重点对待、适当调理，就能健康长寿。在治疗自身弱点的同时，必须考虑到不能伤害身体这个整体；而当全身的身体素质提高后，更利于局部病变脏器的恢复。

怎样对待慢性病

慢性病就是不容易治愈、会反复发作的病，大到危及生命的心脑血管病、糖尿病、肝肾的病变，以及各种癌症等，小到鼻炎、咽炎、皮肤病等。越是不容易治愈的病，治疗的药物和方法就越多，患者多数不知如何选择。听医生的，听广告的，听病友的，各种药物、治疗方法都在用，治病的效果忽好忽坏，多数人最终还是死在各种慢性病上。

治疗慢性病就如同打一场战役，打仗之前一定要分析敌我状况，只有知己知彼才能取得胜利。

一、了解这个病有没有特效的治疗方法

什么叫特效？就是几片药一吃，病就好了，以后复发的几率很小。如疟疾，是由疟原虫引起并通过蚊子叮咬传播的传染病，在氯喹这种药发明之前是很难治愈的，只能控制症状，而且会反复发作。而氯喹能直接杀死疟原虫，这个病就很容易治了，也不容易再犯，这就

是因为有了特效药。由细菌引起的各种感染，也是现代医学治愈率较高的一类病，因为有了抗生素，能够杀死细菌，病自然就好了。而现代大多数病都是慢性病，现代医学缺乏特效药。所以无论被医生诊断患有何种疾病，一定要先了解在治疗上有什么方法。现在是信息发达的时代，通过医院、书籍、网络等各种途径，都可以了解所患的这种病目前最先进的治疗方法。如果有特效药，那就很容易治愈，也不会发展成为慢性病。如果没有特效药，又该如何治病呢？

二、目前多数人采用的慢性病治疗方法

比如你被诊断患有高血压，医生建议你马上服药，并需要终生服药。就如同发现了敌人必须立即出击一样，这是本能的反应。但高血压病没有特效药，服药就如同只是把敌人赶跑了，并没有消灭它，过一段时间它还会回来，你再去赶，它再跑。如此反复，带来的后果是你大本营的亏虚，兵源、装备不断的消耗，久而久之，也许只是一小股敌人就能将你拖垮。这就是目前治疗慢性病中的普遍现象。

第31节：给生命银行增加储蓄(8)

三、 能否换个角度治病

各种各样的慢性病大多是悄悄地来到你的身边，或者慢性病这个敌人一直就潜伏在你的周围。就如每个人的咽喉及扁桃体都存在细菌及腺病毒，只有在机体抵抗力下降时，这些细菌、病毒才开始大量繁殖，让你患上急性扁桃体炎、急性咽炎。如果治疗不及时，还会发展成气管炎、肺炎，严重的还会造成人的死亡。也就是说敌人是在你的边防出现漏洞的情况下乘虚而入的。这时候首先要靠自己的抵抗力或各种医疗手段控制住病情、把敌人赶走；接着就要及时检查身体的漏洞出在哪里，是因为最近太劳累、不注意休息；或者因为心情不好、压力太大；还是因为受凉、不注意饮食造成的等等。只有及时修补身体的漏洞，才能有效防止敌人的再次入侵，或是备好充足的弹药，不怕敌人的进攻，这就是中医所说的"正气存内，邪不可干"。而以往对慢性病的治疗重点是怎样对付敌人、赶走敌人，而没想到去修固围墙，加强身体自身抗御疾病的能力。仅仅借助外在的医疗手段治病，不但不能加强自身的防御能力，而且使防御能力出现了依赖性，变得更加懒散。

四、 对慢性病做好监控

仍以高血压为例，这个敌人会在你劳累、生气、激动、睡眠不好等情况下出现。所以你要摸清敌人的兵力及活动规律，观察它的一举一动。当查出患有高血压病之后，应自己配备一台血压计，经常测量血压，并注意观察睡眠、饮食、情绪等出现变化时，血压上下波动的情况，找出规律。当血压波动明显、难以控制时，就要及时服用降压药控制它；当它和你处于相对平衡的对峙状态时，就遵医嘱服药，并通过积极的锻炼、合理的饮食、良好的心情、充足的睡眠使自己强壮起来。但即使自我感觉良好，也不可放松对血压的监控。

现代西医的检测方法非常多，简单的验血、验尿、B超、心电图等就能及时反映身体各个器官的状况，而且价格并不是太贵。所以不论患上何种慢性病，定期的体检是必不可少的。只要及时掌握病情变化的规律和程度，同时不断地调整自身的身体状况及用药的情况，始终让病情保持相对稳定的状态，带病长寿也是有可能的。

五、 综合治理，提高机体抗病能力

一个人身体是否健康，以及抵抗力的强弱是先天遗传、营养状况、生活方式、精神状态和社会环境、自然环境等诸多因素综合作用的结果。

为什么世上的特效药很少？就是因为一方、一药、一法这样一支箭不可能同时射中那么多的目标。几千年来，人类一直在寻找永不生病、长生不老的灵丹妙药或健身妙招，可至今仍然没有找到用一粒丹药或一招一式就能达到治百病乃至长寿的方法。所以世上一举全得的事情从来不曾有过，而且也永远都不会有。要想拥有健康的身体，就要遵循自然规律，对身体进行全面的"综合治理"，不断提高机体的抗病能力，只有这样才能圆你健康百岁的梦想。

第32节：给生命银行增加储蓄(9)

1. 合理营养是基础

合理、均衡、适量的饮食是健康的保证。每天做到早餐吃好，中餐吃饱，晚餐再根据个人的实际情况调整饮食的营养及量的多少。多吃新鲜食物，少吃零食；多在家中吃，少在外面吃；多吃温食，少吃冷食；多吃时令菜，少吃反季节菜；注意食品卫生、安全；不要过量饮酒，冬季尽量少喝或不喝啤酒。牢牢把好"病从口入"这一关。

2. 保证充足的睡眠

充足的睡眠是"天然补药"，睡眠质量的好坏，直接关系到机体免疫力的强弱及各脏器能否正常工作。睡眠时间的长短因人而异，只要醒后觉得精神舒畅就可以了。

3. 每天运动不少于30分钟

适当的运动可使免疫细胞活跃，增强机体抗病能力，减少受感染的机会；运动还能加速血液循环，促进各脏器的新陈代谢，有利于身体废物的排出；运动能增加体温，疏通经络；运动还能放松心情、调节情绪等。但运动量不宜过大，否则机体过于疲劳，抵抗力反会下降。长期坚持适度锻炼，是运动健身的关键。书中教的各种保健操只要长期坚持，都会对身体有帮助。

4. 每天为自己笑一笑

"笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。"乐观情绪能充分调节机体神经和内分泌，改善心血管系统的功能。心胸豁达还有助于战胜疾病，提高疾病的治愈率。情绪悲观、不善于对待挫折的人，容易被突如其来的变故击垮，神经衰弱、消化性溃疡、脑血管意外、癌症等疾病都会找上门来。

5. 起居有常，可度百岁

现代快节奏的生活，特别是丰富多彩的夜生活，破坏了人体的自然规律，扰乱了人体的生物钟，使机体产生一些反常的病态，如失

眠、烦躁、困倦、不安等。久而久之，机体的抗病能力下降，百病丛生。因此，有规律的生活，实为养生之要。

6. 乐不可极，欲不可纵

健康适度的性生活能调节机体的激素分泌，对健康有益。但纵欲对身体的危害很大，房劳过度则伤肾。性生活后的次日身体无疲劳及其他不适就不算过度，如出现头昏、精神萎靡、心慌气短、腰酸腿软、消瘦自汗、记忆力减退等症状，就说明性生活已过度，必须及时节欲、戒欲或治疗。

7. 坚持按摩

按摩使身体放松，血脉运行加快，能够提高人体的免疫功能。只要每天坚持对头部、耳部、腹部按摩，不论时间长短，都会有一定效果。

8. 睡前洗脚，胜吃补药

"春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑热可却；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。"每晚临睡前洗脚、泡脚可以养心明目，促进血液循环，解除疲劳，改善睡眠。但简单的洗一洗只能起到清洁脚部的作用，认认真真地泡上一段时间，身体感觉微微出汗了，才能达到养生保健的效果。

第33节：给生命银行增加储蓄(10)

9. 交三五知己

朋友多的人，免疫功能通常比内向的人好。良好的社交关系有助于对抗压力，但是太多的人际往来，也可能变成一种负担，所以三五个知心好友比一堆泛泛之交的朋友重要很多。

10. 丰富多彩的业余生活

旅游、钓鱼、养花、下棋、弹琴、唱歌、跳舞等各种文娱活动都能放松心情，减轻压力。经常参加各种活动的人和长期闷在家里的人相比，患病的几率大大降低，寿命也通常较长。但有些人过于沉迷某些活动，如长时间打麻将、打扑克、玩电脑游戏，则对身体伤害很大。

六、患了慢性病，同样能长寿

在上一节中我们说到，我们的身体就如一个木桶，盛水量的多少取决于最短的那一块木板。所以要善待身体的弱点。患上了某种慢性病，也就是告诉你身体的弱点所在。只要我们小心呵护着这个脏器，从饮食、锻炼、按摩上都针对这个脏器来治疗和调养，慢慢拉长这个脏器为身体服务的时间，自然就能长寿。

比如患上了肝脏疾病，就要了解肝脏这个脏器的喜好，注意以下几点：

第一，要注意休息。因为人的肝脏在人平卧时比站立时血液量多了40%，比活动时多了80%~85%，充足的血液供应有利于病变的肝细胞的恢复。所以得了肝脏病的人休息很重要，不能过于疲劳。

第二，要加强营养，使血液充足。要多吃一些滋阴补血的食物，如鳝鱼、泥鳅、甲鱼、海参、墨鱼、红枣、花生、枸杞子、木耳、蜂乳、蘑菇、藕粉、菊花脑、芹菜等；忌吃辛辣刺激性的食物，如辣椒、姜、蒜、茴香、花椒等。

第三，避免有毒物质对肝脏的伤害。肝脏怕酒精及各种有毒物质，大量饮酒对肝的损害很大，必须戒酒，同时尽量少吃药，减少药物中的有害成份对肝脏的伤害。

第四，怒伤肝，尽量保持心情舒畅有利于肝病的恢复。

第五，肝主疏泄，保持经络通畅，有利于肝气的恢复。经常按书中教的方法做转腰的运动，腰部慢慢旋转时，你会感觉到肝脏及胃肠得到了轻轻的按摩。速度要慢，不要太快，向左慢慢旋转36圈，再向右慢慢旋转36圈，转的圈数可逐渐增多。也可以不数圈数，看着时间，向左旋转5分钟，再向右旋转5分钟。最好是上午做半小时，下午做半小时。另外一个梳理腋下，具体做法是：右手拿着梳子，用梳子背后平坦的部位，顺着左腋下往下刮，慢慢地刮到腰部，做50～100次。刮的时候可以隔着衣服。然后再换左手，沿右腋下向下刮至腰部，做50～100次。以上的锻炼和按摩都能起到疏肝理气、通经活络的作用，患有各种肝脏疾病的人可以天天这样做。

第34节：给生命银行增加储蓄(11)

以上介绍的五个方面从不同角度做到对肝脏的保护。当病情不稳定时，要及时服药，并定期验血，检查肝脏功能的各项指标。只要长期不懈地对肝脏各方面进行细心的照顾，肝功能会慢慢好转。

各种慢性病都一样，你要摸透这个病及相关脏器的脾气，顺着它，慢慢调整。去病如抽丝，只要天天抽，总有抽完的那一天。

城里有的老人为何不如山区老人长寿

百岁老人在我国人口中所占的比例是0.64/10万，世界发达国家是1/10万左右。而在世界五大长寿区，这个比例要高很多，如原苏联的高加索为60/10万，巴基斯坦的罕萨为27.7/10万，厄瓜多尔的比尔卡班巴为11/10万，我国新疆的和田、阿克苏为71.6/10万，我国广西的巴马县为30.8/10万。这五大长寿区都是山区。另外，我国湖南的湘西山区、山东的沂蒙山区，百岁老人的比例也高于全国平均水平。看来，百岁老人的比例还是山区的比较高。

上面列举的长寿区，这些地方的人文化水平都不高，对养生大多没有专门研究，吃的喝的也没有什么特别之处。但这些地方有一些共同点：远离都市、山环水绕、绿树成荫、景色秀丽、空气清新、鸟语花香、少有污染。人们吃的都是真正的绿色食品，饮用的多是泉水、溪流，水质清冽，味道甘纯，稀有元素含量丰富，城市中的自来水根本无法相比。

但有个现象不知大家注意了没有，从外表来看，五六十岁的山区老人比同等岁数的城里老人显得衰老很多。长沙市老年医学研究所的主任医师朱志明对600例60～90岁年龄段的老人分别追踪观察了5～16年，发现了伴随衰老的高龄阶段出现的一些新现象、新规律，对现代的老人保健很有指导意义。

他以湘西山区与长沙市区作为对照，分别设立90～109岁长寿组及60～69岁配比组共600例，进行包括体表老化度、体

质、血液生理值、生活活动能力、智力、健康状况等300项内容的检测，每例上门详细调查，比较分析后得出结果：在60～69岁阶段，山区老人无论是从外表还是各项测定值，都较同年龄组的城市老人明显衰老，也就是说这个年龄段的城市里的老人身体状况及各个方面都比山区里的老人要好；而90岁以上者，两地各项数值相比较，则表明城市长寿老人比山区长寿老人明显衰老。这个对比结果说明，60岁以后城市老人衰老速度明显加快了，大于山区老人，而山区老人老化的速度却变慢了，或者说变化不大，仍然处于一种缓慢的变老状态。

他发现，除了人们所关注的城里和山区老人所处的外部环境之外，最重要的是他们自身的生活习惯、生活规律存在不同。城市的退休制度使得60岁以后的老人脑力、体力活动明显减少，用进废退，所以加剧了衰老的进程；而山区的老人没有退休制度，仍然长期坚持适量的体力活动，生活并没有因为年龄大而改变多少，仍然从事力所能及的劳动，心理上保持着一样的心境，所以代谢平衡，从而减缓了衰老的进程，延缓了各器官系统的老化。

第35节：给生命银行增加储蓄(12)

这一发现为城里老人提了个醒：虽然城里没有山区特有的自然环境，但城里老人只要在退休后仍然保持工作时的状态，将一直以来的生活惯性延续下去，就一样能起到延缓衰老、健康长寿的效果。城里老人应将退休以后的生活好好规划一下，不要有"我工作了几十年，也该好好休息、享享清福了"这种思想，要老有所为、老有所思。老人们可以随着身体的衰老逐渐减少体力活动的量，但不能让自己的体力和思想停顿，就像长期骑着的车一样，只要注意保养是不容易坏的，如果放上几个月甚至一两年不骑，好好的一辆车也会锈死，再也没法骑了。孝敬老人是中华民族的传统美德，但老人也要意识到，当你拥有很好的生活条件，儿女孝顺，生活无忧，整个人被"供养"起来的时候，你身体衰老的速度也是很快的。所以，每个人不管在任何时候，都尽量多做力所能及的事情，这样我们的身体就不会因闲置过久而迟钝、"生锈"、报废。

还有一个值得注意的现象，山里的百岁老人多，但山里人的平均寿命不如城里人。山区有优越的自然条件，污染少，为长寿创造了良好的环境；但另一方面，山区的文化程度、生活水平、医疗卫生条件都较差，婴幼儿死亡率较高，因而平均寿命较短。城里文化程度、生活水平、医疗卫生条件相对较好，有助于平均寿命的增长；但另一方面，城市内的空气污染、食品污染，以及城里人营养过剩、活动过少等因素阻止了百岁老人的出现。所以山区应提高生活水平、改善医疗条件，城里应美化环境、减少污染。大家万众一心，共同创造一个长寿的大环境。日常生活中多做力所能及的事情，那么无论生活在何处，健康活到百岁就不再是少数人所能享受到的。

女性保健重点--养血、保暖

因为月经、生育等特殊生理现象，血亏是女性共同的身体弱点。再加上现代女性上班劳累，下班后又要操持家务，照料老人、孩

子，家庭琐事比较多，身体亏虚更是普遍现象。由于这些原因，女性所患的各种疾病都与血亏、肾亏、肾寒有直接的关系。所以运用食疗补血、补肾、祛寒凉是保证女性健康的关键。尤其是补血，对于每位女性朋友尤为重要，时时刻刻都需要注意。

而女性爱美又是健康中的另一大隐患。首先，爱美的女性为了身材苗条会不惜代价去减肥，但是减掉的不只是脂肪，同时还减掉了血液。血液亏损，各脏器就都会因为供血不足而导致功能虚弱。有的人靠吃药减肥，伤害就更大了，肝、肾功能都会受到直接影响。

有一位三十多岁的女士，为了保持身材，吃得很少，早上只喝一点果汁和牛奶，中午吃少量的主食与蔬菜，晚上不敢吃饭，说一吃就发胖。从外表看，她是挺美的，身材苗条，但她永远都化着妆，我从来不知道她真正的面色如何。她说自己已经闭经半年了，吃了很多中药，调理效果也不明显。我告诉她，闭经意味着她提前进入了更年期，身体已经过早衰老了，这样的话，身材、皮肤还能年轻多久？她吃的过少，导致身体内血液缺乏，再用什么药物调理也代替不了一日三餐，也补足不了亏掉的血液。现在40岁左右就绝经的女性已越来越多，直接原因就是血少、血稀。

第36节：给生命银行增加储蓄(13)

其次，爱美的女性为了显露身材而少穿衣服，宁愿受凉受冻。最不可思议的是，几乎所有正式和重要的场合，男士都是西装笔挺，女士却都穿着袒胸露背的晚装，好像女性天生耐寒、不怕冷似的。这种趋势已越来越日常化，天气稍热一点，女士们就开始穿得很少了，大热天就更不用说，穿吊带衫、露脐装、露腰装、超短裙的到处都是。难道她们真的都不怕冷吗？真的不会冻出病来？在我遇到的病例中，绝大多数女性常见病都与身体常年受冻有直接的关系。本来就血液亏虚的底子再加上寒重，使经络淤堵，导致妇科肿瘤、乳腺肿瘤、甲状腺肿瘤在她们当中频繁发生，而且发病的年龄越来越小，三十多岁就患恶性肿瘤的也并不鲜见。

还有，爱美的女性会长期地、不分昼夜地往脸上涂抹大量含化学成分的化妆品。这些化学用品如果让你们去吃，你们敢吗？可你们却敢往脸上涂！脸上的皮肤和身体相互关联，涂到皮肤上的化妆品可以通过皮肤下的毛细血管被血液吸收，然后通过血液循环，渐渐伤害人的肝、肾和大脑等。本来，进入人体血液的东西都要先经过消化道这一人体特有的防疫体系。人体吃进去的东西，在通过消化道的时候，能消化的就消化，不能消化的就被排到体外，而且消化道里的各种酶能对外来的食物进行杀菌、腐化等处理，降低了许多食物对身体的伤害。因此消化道是保护我们身体、确保血液质量的最重要的防线。而涂在脸上的化妆品，在没有任何选择及保护的情况下就有可能进入血液，进而伤害身体。特别是一些常年做面部美容的女性，化妆品在热力及按摩的作用下，吸收的速度更快。等她们到了中年，就会发现只是脸上那层皮肤光亮，而皮与肉明显不协调，极度松弛，一旦停止做美容、不涂化妆品时，皮肤变得颜色暗淡、毫无光泽。这一类的女性，血液里的毛病都很多，有的血粘度高，有的血脂高，有的血色素、血小板等指标不正常，这都与她们血液里的杂质太多有关。这种

严重污染的内循环，不但使全身各脏器受损，而且污染的杂质还会淤堵在经络里，导致患各种肿瘤的几率大增。

女性的很多疾病都是她们自己在不知不觉中造成的，不但影响自己的健康和寿命，最重要的还影响到下一代。有过种种减肥经历或者长期受凉、贪凉的女性生育的孩子多数都身体不好。长期减肥、贪凉带来的血液不足、血稀、血寒，使她们的血液质量很差，她们的孩子出生后常常体质弱，易生病，发育慢。一般我给孩子看病，都习惯看看他们母亲的身体状况，这样就知道孩子的病因所在，这些先天不足的孩子不只是身体会常出问题，有的还胆小、不合群，严重的甚至会得抑郁症、自闭症，长大后很难与人和谐相处。还有的孩子血少、经脉不通，会出现多动、不能自控等不良习惯，人见人烦，这类孩子多数是在家长的打骂中成长的，自卑和逆反心理很重，长大后身体如仍未得到很好的治疗与调养，就可能成为问题青年，严重的甚至会走上犯罪的道路。

第37节：给生命银行增加储蓄(14)

年轻的女性，如果你们将来还打算生儿育女，那么请珍惜你们的身体。你们自己的健康关系到你们的后代，后代的好坏又直接影响到你们今后的生活。

真正的美是健康的美，就如树叶，虽然在叶子上搽各种营养素也能使叶子光滑、亮泽，可如果在树根上施肥、松土，让树的营养充足、均衡后，树叶就是饱满、健壮、绿油油的，是一种由内而发的自然、和谐、健康的美。因此只要我们身体内的血液充足、经络通畅，面部--人体的最末梢在充足血液的营养下，就会富有光泽和弹性，没有皱纹；而经络通畅，代谢产物都能及时排出，面部就不会长痘和斑。身体健康、营养均衡的人，同样是不胖不瘦、身材适中的。大家想想，为什么随着年龄的增长，人的体形在慢慢变化，变得松垮、虚胖？那是因为身体内的血液越来越少，肾火越来越弱，身体才会越来越虚弱、轻散，身材也自然就会随之变形、臃肿。

女性要想美丽，要想拥有姣好的身材，须注意以下几点：

1. 首先停止各种对身体有害的行为，祛除病因。
2. 加强补血、补肾食物的摄入，使血液充足，改善各脏器的功能。让肠子吃饱，大便就会通畅；让肝脏吃饱，解毒能力就会增强；让肾脏吃饱，排毒能力也会大增。同时，坚持每晚泡脚，让身体不定期出汗，通过汗液排出毒素，彻底清理体内的环境。
3. 注意保暖，夏天在有空调的室内，尽量少穿露背、露腰、露肚脐、露肩的衣服，避免受凉；冬天注意护好双腿和脚部，因为寒从脚下起，腿脚受寒凉直接伤肾。
4. 不要贪吃寒凉属性的瓜果蔬菜，少吃冰镇食品，少喝冷饮，也是使身体少受寒凉的重要措施。
5. 身体虚弱的女性多做耳部按摩，多梳头，多拍、搓双臂，可以疏通经络、活血。身体素质较好的女性，可以每天用背部撞墙 15

～20分钟，疏通经络的效果也非常好。

6. 多开窗通风，多到室外散步、活动，吸收新鲜空气，确保身体健康。

现在女性不孕症患者正在逐年增加，其中一个原因就是大量贪吃寒凉食物，造成身体内普遍寒湿重。身体内环境就如冬天，再撒种、施肥、松土，种子也不会发芽。而当我指导不孕的妇女尽量避免寒凉，多吃性平、性温营养丰富的食物，目的就是使身体内环境进入春天，当春天到来时，种子就很容易生根、发芽了。

女性的健康不但关系到本人的生活质量，也直接关系到能否孕育下一代及下一代能否健康成长。我将在下一本专门写给姐妹们的书中详细介绍女性最关心的话题，教大家通过食疗及保健预防和治疗女性的多种常见病，并教大家通过正确的食疗吃出美丽、吃出苗条、吃出健康。

第38节：给生命银行增加储蓄(15)

男性保健重点--生活要有规律

男性不像女性那样容易严重缺血。只要是生活有规律，经常在家吃饭的男性，到了中年身体状况都应该是不错的，是不该出现很明显的病症的。

有些男性到了中年，生活中并没有明显的恶习，不抽烟，喝酒不多，夜生活也不多，可身体仍然出现一些不舒服的症状，如身体酸痛，颈椎、腰椎不适，胃口不好，消化不良，易腹泻、腹痛等。看看他们的手相，都能在手掌上看到先天不足的纹路和小时候营养不良的手纹，因此他们身体出现的各种不适同样是血少造成的。只要他们注意食疗，多吃补血的食物，每天晚上临睡前泡脚，促进血液循环，促进食物的消化吸收，就会发现体质在慢慢地增强。只要长年坚持，健康就会伴随你。

还有一些男性到了中年疾病缠身，如高血压、高血脂、高血糖、肥胖、脂肪肝以及心脏病、头痛、头晕、颈椎病、腰痛、腿软等各种病症。相信当身体出现了这么多的不舒服时，他们应该知道是怎样得病的。这往往是生活极不规律带来的后果，比如经常大吃大喝，饱一餐饿一顿，通宵熬夜、泡吧、玩牌等等。每当身体出现不适的时候，这些人心里明白是这些恶习造成，只是不愿意去改正，直到病重了才会回归家庭，变得本分起来，安稳起来。这一类人是最让人头痛的，他们一方面不愿意改掉坏的生活习惯，去除病因，另一方面又希望能用一种妙招、一剂良药，或者通过按摩等方式就能治好病。这种事情可能吗？确实可以通过疏通经络、祛除寒湿，让他们的身体轻快一些、舒缓一些，可回头他照样过原来的日子，这种治疗效果又能维持多久呢？

其实，这些男性只要稍稍改变一下生活习惯，身体就不会有那么多的麻烦。特别是要少喝啤酒，因为啤酒是寒冷伤肾的，除了夏天可

以喝以外，其他季节最好是少喝。贪喝啤酒的人，很少有人身体好。他们特有的"啤酒肚"，就说明他们的肾脏已经很虚弱了，脾胃已经伤得很严重了。有"啤酒肚"的人也是血中"三高"（血压高、血脂高、血糖高）的高发人群，所以在饮食中祛除寒凉是纠正"啤酒肚"的关键，也是治好"三高"的关键。

这些人的身体底子通常都不错，只要在饮食中注意补充一些补血食物，再坚持每天泡脚，用背部撞墙疏通经络，活血祛寒，身体就会慢慢好转，最起码不会使病情继续加重、恶化。

还有一些男性有不良生活习惯，但又非常注重"保养"，于是常年吃进补药物。他们多数吃的都不是补血的食物，而是补气、补肾的药物（补气、补肾的药物对身体产生的影响与我们吃的食物对身体的作用不一样）。这些人身体上的反应与正常人完全不同，由于有补气药物支撑着，他们的精神状态和气色都还不错，自我感觉良好，只是在体检时会发现血压高、血脂高、血糖高等毛病。这些爱吃补药的人，同样也会去吃各种治病的药物，长年的补药和药物不断，身体实际上成了一副空架子，肝、肾等内脏已极为亏虚。如果他们不改掉不良的生活习惯，还继续错误地进补，那么猝死、暴死的发生也不是没有可能。

第39节：给生命银行增加储蓄(16)

怎么说这些人呢？这些人在先富起来的一群人中非常普遍，他们要想保命，第一步就是要停掉那些补气、补肾的昂贵补药。如果常年吃某种补药，除了自我感觉良好外，化验结果却常常出现不正常，就说明补药吃错了。因为好的东西吃进去，不但身体感觉舒服，各种化验结果都应该是正常的。不是越稀少、越昂贵的东西就是好东西，而是身体需要什么，才去补充什么。我们身体最需要的是血液，是提供给各个脏器，让它们能"吃饱饭"的最基本、最基础的血液。而补血的食物其实上天已经给我们准备好了，就是我们身边那些物美价廉的食物。只要将一日三餐吃好，按自己所生活的地域、所处的季节，吃着当地、当季应该吃的食物，你的血液就能充足，就能高质量，就能让你在中年--这个本应该享有健康的年龄，享受着健康身体带给你的轻松、活力和幸福。

第二步，这些人常年以车代步，生活在空调环境里。应该多走向大自然，多呼吸新鲜空气，多活动肢体，促进血液的通畅，这也是让身体通向健康的重要一步。

第三步，这些身体已被气架空的人，食疗的效果是很慢的。打个比方，真正血液少的人的身体，就如干涸的土地，只要浇上水就会马上滋润起来。而这些人的身体被气撑着，水不容易浇进去。针对这类人，最好的治疗方法就是先用艾条薰全身，让血液活起来，把体内的寒去掉；然后用刮痧的方法将气泻掉，主要是用重手法刮整个背部。病情重的可以一周薰两次，刮两次，再去复查血液，血粘稠度基本会降到正常，血压、血脂、血糖也会明显下降。而去掉了补气所造成的假象、还他身体的本来面目之时，也就是他身体严重亏虚的时候。这时他原来吃补药所特有的精神亢奋、不知疲劳的状态消失了，人会变得疲倦、发软、乏力，身体机能的下降全部显现了出来。所以你一定要事先告诉他可能出现的不适，让他做好思想准备，去迎接身体在重

塑过程中的各种不适。当他出现了身体不适时，各种补血、补肾的食物都可以全面使用了。慢慢地，身体和精神都会全面好转，这种好转，就不只是"自我感觉良好"，与此同时，各种化验指标也会趋向正常。

所以，不论是有钱的人还是没钱的人，身体的结构都是一样的，都需要最基本的、最基础的食物补养身体。认真对待你的一日三餐，按自然规律吃饱、吃好，就是通向健康的最重要的一步。

老人保健重点--养脾胃

人老了，血液不充足了，肾火虚弱了，服务了几十年的各个脏器也消耗、磨损了不少；饭量减少了，胃肠的消化吸收能力减弱了，睡眠的时间也在减少。所有这一切都造成了老年人免疫力的下降，所以他们极容易生病。

第40节：给生命银行增加储蓄(17)

现在的媒体都在大力提倡人们走出家门，走向自然，多运动，积极锻炼身体，这样就能防治那些越来越多的富贵病。但是综观全社会，运动最积极的大多还是老人。同上班族相比，老人们有更多时间去做各项运动，比如散步、跑步、爬山、练太极、跳舞等，大街小巷、公园、湖边到处都有他们的身影。

按道理这么积极地锻炼，老人应该越来越少生病了，但实际情况却不是这样。很多老人在刚开始运动时，确实生病少了，体质也强壮了，可越往后面反倒效果不明显，各种毛病照样有，特别是心脑血管疾病。

这到底是为什么呢？因为运动后血液流到四肢的多了，心、脑这些对血液需求量大的脏器就会相对的缺血。运动并没使血量增多，只是使血液重新分布，所以长时间的运动反倒容易使老人出现头昏、心慌、气短、冒虚汗这些心脑血管明显缺血的症状。有些老人出现了这些症状后，不是及时休息和补充营养，而是更加积极地锻炼，误以为是运动量不足才出现上述症状，殊不知有些人就是在运动后突发心脑血管疾病而离开人世的。

几天不吃饭人就会死亡，几天不运动人会死吗？不会的，明摆着吃饭比运动重要得多。有些人经常运动而身体照样生病，往往都是因为重运动而轻食疗--每天花上几小时运动，却只吃粗茶淡饭，甚至以素食为主。

· 低胆固醇是危险信号

据权威部门对老年人长年追踪观察得出的结论：血清中的蛋白质保持较高水平、胆固醇偏高则说明营养状况良好，这类老人往往健康长寿。而那些血液中胆固醇在 3.8 9 毫摩尔/升以下的老人（正常值为 2.8 6 ~ 5.8 9 毫摩尔/升），在被观察的前四年就陆续死亡了。国外也有类似报道，法国老年病学家费尔来特对一组 8 5 岁以上的老人

作了 5 年纵向研究，发现低胆固醇血症是一种危险信号，浓度在 4 毫摩尔/升及以下的人比浓度为 7 毫摩尔/升的死亡率高出 5.7 倍。美国研究者发现，老年人的低胆固醇水平预示着死亡率的增高，癌症、出血性脑卒都可能与低胆固醇水平有关，胆固醇含量低的男子还易患忧郁症，胆固醇水平中度增高（5.18～7.7 毫摩尔/升）的老年人寿命反而较长；同时还发现血红蛋白正常，也就是不贫血也是长寿老人的一个特征。这些研究说明，在排除"三高"（高脂、高盐、高糖）饮食的前提下，老人每天都要吃一些适量的蛋、鱼、肉、豆等优质蛋白，并从蔬菜水果中获得多种维生素和微量元素。合理、丰富的饮食能增强体质，补足气血，使全身各个脏器随时都能有充足的供血，从而减少心脑血管疾病的发生，延长寿命。

第41节：给生命银行增加储蓄(18)

· 老年人食疗调补注意事项

1. 多吃软的、烂的、易消化的食物，多喝粥，经常用红枣、桂圆、核桃仁、白果、山药、板栗、莲子、松籽换着煮粥吃。

2. 每天喝1～2瓶奶、1～2个鸡蛋，每周保证餐桌上有猪肉、牛肉、鱼、虾、鸡肉，冬天可多吃些羊肉。鱼、虾以海鱼、海虾为主，海鱼、海虾的营养价值高，同时污染少。各种荤菜每周之内轮换着吃，保证各种营养齐全。蔬菜方面以时令菜为主，反季节的蔬菜少吃。冬天尽量少吃或不吃性凉、性寒的食物，因为老年人脾胃虚弱，而生冷寒凉之物易伤脾胃。

3. 老人只吃应季的新鲜水果。冬天来了，没有应季水果了，就不要再吃了。

4. 老年人喝茶也要注意。到了冬季，苦瓜茶、苦丁茶、金银花茶、决明子茶这些寒凉的茶不要再喝，就是平时也尽量少喝。冬季可以喝红茶，也可以用红枣4粒、桂圆2～4粒泡茶。（红枣要放在铁锅中炒至表皮发黑，水冲泡时表皮就会自然开裂，红枣中的营养成分才能得到充分利用）如出现上火症状，可加枸杞子4～6粒。还可以喝姜枣茶（1～2片生姜、4～6粒红枣）。

5. 黑色食品要有选择地吃。现在的报纸、杂志、电视上经常会介绍黑木耳、海带、紫菜等黑色食品的好处，因此许多老人和孩子一年四季都去吃。黑木耳属性微凉，虽然长期吃对身体的影响不是太大，但黑木耳有凉血、润燥、利肠的作用，脾胃虚弱、大便不成形、腰酸腿疼的老人在冬天还是尽量少吃。而海带和紫菜属性偏寒，只适合夏天吃。

据我观察，很多疾病都是吃了不该吃的食物，特别是寒凉的反季节蔬菜和水果而引起的，特别是老人，所以对于一些原来身体不错可突然生病的老人，你们一定要仔细想想，这段时间自己生活中到底发

生了哪些变化，如果没有明显的变化，那很可能是饮食不当，建议你们马上停掉这些新增添的食物或新吃的补品，看看病情有没有减轻。如果是寒凉的食物造成，就按我前面介绍的祛寒凉的方法处理，新得的病症可能很快就会消失的。

孩子保健重点--锻炼身体

孩子是纯阳之体，肾气充足，代谢旺盛，身体处在生长发育的状态。因此，孩子更需要加强食疗，及时补足气血，为自身成长提供充足的能源。孩子容易上火，除冬天可以适当吃一些温热属性的食物之外，其他季节应多吃性平、性凉的食物。要想保证孩子的身体健康，一定要在一日三餐上多下功夫，营养要全面均衡，让孩子不要挑食。尽量让孩子少吃零食，少喝冷饮，少吃反季节的蔬菜、水果；冬天里尽量少吃水果。孩子的经络是通畅的，所以按摩不是孩子防病、治病的重点。锻炼身体，多到室外玩耍，是保证孩子身体正常发育的关键。

第42节：给生命银行增加储蓄(19)

在孩子生长发育的过程中，饮食与运动都非常重要。当然，在不同阶段，二者的重要程度有所不同。0～6岁的孩子，身体还很娇嫩，家长的重点是放在孩子的喂养上，饮食和运动的比例是7：3。而7～18岁是孩子身体发育的重要阶段，饮食和运动是同等重要，应是5：5的比例。

为什么这个时期的饮食和运动同等重要？因为在这个特定的时期内，运动对孩子的身体所起的作用与成人的情况不完全一样；不只是起到疏通经络的作用，更重要的是能促进孩子各个脏器的生长。在充足营养的配合下，运动能让各个脏器发育到顶峰，使它们更完美、更健康、更强壮。

例如心脏的发育，在幼儿期的头五年心肌增长较快。进入儿童期后，心脏的容积才急剧增长，弹力纤维逐渐扩散到心肌层。到了青春发育期，心脏的发育进入第二次高峰，其重量可达出生时的10倍，而在青春发育期后期可达出生时的12～24倍。女孩在11岁，男孩在14岁时，心脏体积增长最显著。此时只有通过正确的体育锻炼，逐渐增加心跳的次数、强壮心脏的肌肉，才能使孩子的心脏获得良好的发展，使心脏的形态丰满，收缩有力，心力储备高。这种强有力的心脏就像给我们的身体配备了一台大功率的水泵，可以将身体的血液轻易地泵向全身，泵向末梢，使全身各个脏器的供血充足，发育良好，工作运转正常。而没有锻炼过的心脏，功率就要小的多，泵血时的力量就会不够，虽然内脏勉强够用，而远端的肢体、末梢以及头脑的发育都会受限。肢体发育不完善，体格就会瘦小；末梢没有充足的血液供应，皮肤就会粗糙，暗淡无光；代谢产物不能及时排出，就会长斑、长痘；头脑血供不足，就会导致智力发育受影响、记忆力下降，学习就很吃力，还会经常头晕、头胀、头痛。这个没有经过锻炼的小功率泵，一旦学习、工作、生活的负担加重，需要超负荷运转

时，就会显得力不从心，很容易出现心慌、气短、早搏等心气不足的现象。"心动五脏六腑则摇"，没有强壮的心脏，就没有强壮的身体。心脏发育的关键时期一旦错过，就很难补救。

和心脏一样，肺也需要在运动中发育、强壮。运动时由于呼吸加强，呼吸肌逐渐发达，变得强壮有力；同时，呼吸动作的幅度加大，使得肺活量增加，能够吸入更多的氧气。这些都有利于肺的发育。

运动还能明显地强壮体格，促进骨骼发育，使骨质变得硬朗，能承受更大的压力。总之，运动会给孩子的身体发育带来全方位的好处，这种好处将陪伴孩子终生，并能为他中老年时的健康提供坚实的基础。

第43节：给生命银行增加储蓄(20)

运动不但能带给孩子强壮的体魄，同时能增进孩子的智力，消除大脑的疲劳，锻炼孩子开朗、坚强的性格，也是培养高情商的最佳途径。

首先，运动可以开发智力。

记忆力的高低取决于大脑的结构与重量。脑组织对血及氧的供应十分敏感，它消耗人体总血量的 1/4。若想记忆力旺盛，首先要保证大脑得到充足的血和氧。体育锻炼一方面能使呼吸系统和心血管系统的功能得到提高，从而为大脑的发育提供必要的能量；另一方面，经常参加锻炼，能够使视听等感觉器官变得敏锐，使神经系统的传递速度加快，使分析思考能力和灵活性得以提高，人脑的记忆储备信息也随之得到增加。

其次，运动可以消除大脑疲劳，提高学习工作的效率。

运动是一种积极的休息方式。因为运动时，与运动有关的神经中枢就会兴奋，与文化学习有关的神经中枢进入抑制状态，从而大脑得到很好的休息。学习后进行体育锻炼，又可以增加氧气和营养物质的供应，有利于改善大脑的功能，消除疲劳。

再次，运动能使孩子心情舒畅，精神愉快。

运动能带给孩子快乐，能放松心理的紧张与压抑。爱运动的孩子往往性格开朗、豪爽、大气，很少有心理疾患。

最后，坚持体育运动是锻炼孩子情商的最佳途径。

情商的培养主要体现在社会适应能力方面。家长一定要让孩子坚持做一项运动，不论是跑步、打球还是游泳。运动能锻炼孩子的意志力、耐力和吃苦的精神，同时，参加体育比赛能培养孩子与团队成员团结、协调和合作的能力，还能培养孩子的竞争意识、不服输和勇于拼搏的精神。有了这种吃苦耐劳、勇于拼搏、不服输的精神，在今后的学习和工作中，你的孩子都将是最优秀的。

有空时经常带孩子爬山、远足、旅游，不但锻炼了孩子的身体，同时让孩子领略大自然的雄伟、壮观，感受大自然带给心灵的震撼，开阔孩子的视野，陶冶孩子的情操，促进孩子身心全面发展。

所以家长不要轻视玩耍及锻炼对孩子生长发育所起的作用。在充足的气血配合下，锻炼后孩子胃口大开，有利于消化吸收；睡眠深沉，有利于身体的发育；性格开朗、情绪稳定，有利于培养良好的情商。这些比大多数家长想像的要重要得多。当你剥夺了孩子锻炼的时间而去多做习题、多上补习班的时候，你是在做“拣了芝麻丢西瓜”的最愚蠢的事情。错过了孩子心脏、肺、骨骼等各个脏器发育的最佳时期，这种对孩子身体所犯下的错误是你以后用什么方法也弥补不了的，对孩子造成的伤害是终生的。

我在《父母是孩子最好的医生》这本书中详细介绍了怎样通过食疗及保健帮助孩子健康成长，并介绍了预防和治疗孩子多种常见病的方法，希望能对此感兴趣的家长朋友提供一些帮助。

第44节：给生命银行增加储蓄(21)

好睡眠才有好身体

睡眠是人体必需的，人的一生中约三分之一的时间是在睡眠中度过。

当人体处在睡眠状态时，外部活动停止，全身放松，血液主要集中到各个脏器。脏器在充足血液供给的条件下，对自己的内部进行修复和补充，并认真做好它应该完成的工作。也就是说在睡眠状态下，各个脏器如果能得到充足的能源补充，它们就能发挥最佳的工作状态。而当睡眠的时间及睡眠的质量长期得不到保证，各脏器就得不到及时修复及补充，久而久之，各脏器功能下降，各种疾病也就乘虚而入了。

睡眠充足、深沉并自然醒来后，带给身体的是全身的放松、舒适，思维敏捷，精力充沛，情绪稳定、舒畅，大小便顺畅，胃口大开，皮肤红润有光泽、有弹性。这些都是人体血液充足、经络通畅、体内各脏器功能正常的最佳外部表现，也是判断身体健康的标准。

· 好睡眠的必备条件：充足的血液＋充足的睡眠。

中医有句话叫“胃不和则卧不安”。只要是胃肠消化不好的人，都不同程度地存在着睡眠质量不好的问题。胃肠消化功能不好对人体造成的直接影响是造血原料的供应不足，导致血液生成减少。

生活中睡眠质量好的，都是身体素质好，长得结实、强壮的人，都是“吃嘛嘛香”的人，都是心情开朗、快乐的人。

只有在一日三餐上多下功夫，只有保证我们吃进去的食物营养全面、均衡并利于胃肠的消化和吸收，才能生成充足的血液，这是保证睡个好觉的基础。睡觉前不要吃得太饱，不要喝有刺激性的浓茶、浓咖啡，不要过于兴奋、激动，在睡眠过程中安静的环境、舒适的枕头、温热适宜的被子也都能提高睡眠质量。

睡眠时间长短因人而异。只要醒后头脑清晰、精力充沛就说明睡眠充足了。

我在后面谈到经络与时辰的时候提到：晚上七点到第二天凌晨三点是心包经、三焦经、胆经、肝经这四条经络经气最旺的时间，是劳累一天的人们准备休息、睡眠的时间。三焦经与人体胸腹部的所有脏器相通，心包经是三焦经的源头。那么在睡前适度地搓揉心包经、三焦经能有效地放松忙碌了一天的脏器，有利于睡眠。

自古早睡早起的生活方式是顺应了身体的需求。早睡早起的人都是生活有规律，没有恶习的人，如果再注意饮食的营养平衡，这类人就能健康长寿，我们生活中见到的百岁老人大多是这样。

可现实生活中能做到早睡早起的人并不多，这也是现在的人疾病越来越多的一个重要原因。但这一切并不是绝对的，我们每个人都可以根据自己的实际情况进行调节，也能够保证身体健康。就如我们到美国倒时差，白天、黑夜完全颠倒，按照有些人说的错过了晚上造血的时间，身体就会血亏，百病丛生。可事实并不是这样，只要我们及时做相应的调整，保证饮食的营养及充足的睡眠，我们的身体在经过一段时间的适应后又一切正常了。

第45节：给生命银行增加储蓄(22)

所以对于生活中常需要加班加点工作或上夜班的人，一定要及时地补足睡眠，补足睡眠同样能给各脏器充分休息和补充能源的时间。身体的功能仍然会保持正常。只是晚上比较安静，更利于睡眠，白天睡觉总不如晚上睡觉来的深沉，如果睡眠质量长期得不到保证，就不能保证我们身体的健康了。

所以身体能否健康，各脏器的功能是否运转正常，很大程度上取决于血液的质量及血液是否充足，同时充足的睡眠必不可少。

好心情来自好身体

我从来不和病人谈心理，很多人觉得奇怪，问我是不是忽视了心理对身体造成的影响。

我说就如面对一个身患绝症的人，你去跟他谈要放松心情，想开一些，多想想能让自己开心的事，多出去散散心，学会让自己放松，这些话是很多人用来安慰病人的。可如果你是病人，你就会知道，这些话是你最怕听到，也最不愿意听到的。如果不是身患重病、绝症，我凭什么会想不开？我身体到处难受又怎么能开心、快乐起来？我身体发软、浑身没劲，走几步都心慌、头晕，我哪有力气到外面散步？所有的人，所有的信息都告诉我患的是绝症，没有治愈的希望，我的面前没有任何出路，随时面对的是死亡，这些怎么能让我不去想，又怎么能开心、放松起来？

你只要能给病人缓解身体的病痛，你只要能让病人切身感受到身体在治疗后出现了各种好的转变，让病人虚弱的身体慢慢地强壮起来，所有的心理问题还存在吗？身体舒适了，心情自然就好了，人有劲了，自然就想到处走走看看。

在我的治病实践中，我只是帮病人补足了血液，祛除了寒湿，疏通了经络，其他的问题都跟着解决了。极度抑郁，总想自杀的人，在身体的状况都调整到健康状态时，他的心情开朗、放松，还奇怪自己

当时为什么想到要自杀。脾气暴躁，到处吵架，闹得家里、单位关系紧张的人，经过全身的调理，内脏平衡、和谐了，他会发现为什么我现在不生气了，为什么我看事情变换了角度，会替别人着想了。一个三岁患自闭症的孩子，在家长的带领下通过食物补足血液并停掉一些寒凉的食物后，孩子很快就从自闭的世界走了出来，情绪稳定，和正常的孩子一起玩耍。多动、不能自控、无法安静的孩子在补足血液、疏通经络后，多数变得安静，自控能力也增强，学习能力也随之改善。有一位四十多岁的女士，自幼就不合群，从未像别人那样开心地笑过，可在经过全身的调理，血液充足后，整个人感到从未有过的变化。她说能从心里感到舒适与放松，整天都很开心，笑容常常挂在脸上，家里人都非常惊奇她的变化。她自己也总结出，当她疲劳或感到饥饿时，心情又会明显低沉，可她及时吃上一顿营养丰富的饭菜后，心情又开朗了。

第46节：给生命银行增加储蓄(23)

中医从不把人的精神孤立地看待，而是把精神看作是物质身体的反应。例如，心气虚也就是心脏的供血不足，心脏的功能减弱时，表现的是心慌、心里害怕，容易紧张；肺虚时讲话声音低怯，忧心忡忡，多愁善感；脾虚时，目倦神疲，腰膝酸软，情致低落，易惊，胆小；肾虚时容易出现恐惧、害怕的心理等等。正如孔子所说："阳气盛时鬼怕人，阳气衰时人怕鬼。"孔子讲的"鬼"是指病邪。如果人体内正气不足，血液亏虚，病邪就会侵入人体作祟。只要人体正气足，血液充足，各个脏器都很强壮时，就不会出现各种虚弱的现象。

但是，每个人都会因工作、生活不顺出现情绪的变化，会出现喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种正常的情感活动。喜伤心、怒伤肝、悲忧伤肺、思虑伤脾、惊恐伤肾等，情感的变化会直接影响到脏器的功能，影响到身体的健康。

也就是说，当脏器生病时会出现情绪的变化，情绪的变化又会影响相应脏器的功能。两者之间互相影响是分不开的，但却有主次之分。就如面对突如其来的变故时，每个人的反应是不同的。有的人被吓死了，有的人被吓晕了，有的人在强烈的刺激之下精神分裂了，有的人被吓得重病了一场，有的人被吓得吃不下饭、睡不着觉，有的人只是当时紧张一下，过后很快就恢复了正常。也就是说在同样的变故面前，强烈的精神刺激带给身体的伤害是因人而异的，而这个差异完全是由每个人的身体素质决定的。身体素质好，血液充足的人能很快从刺激中调整过来，而身体虚弱、血液不足的人，很可能只是一个刺激就让他久病不起甚至送了命。

所以一个人面对生活中各种挫折的承受能力，很大程度上取决于这个人的身体素质。只有身体健康，血液充足，我们才能轻松面对一切逆境，尽快从逆境中走出，永远做生活的强者。

当我们的身体内部和谐、平衡、健康的时候，就能拥有稳定、愉快的心情，再加上道德修养的提高，以及阅历的不断丰富，我们就能做到身心合一，就能祥和、宁静、长寿。

愿好人真的一生平安

一次，一位非常受人尊重，一辈子单身，几十年都将自己的工资大部分拿出来捐助别人的好人，因为患肺癌最后全身转移，在极度痛苦中死去，死时只有56岁。她的亲人非常不解，为什么这么一个好人，为什么一个帮助了无数人的好人却不能长寿，却不能免除病痛的折磨，难道这真的是好人不长寿吗？

还有一位男士，也是家里、单位公认的好人、好干部，一生廉洁助人，也因患肠癌最后全身转移，从患病到去世，也只有短短几个月的时间，死时才50岁。

第47节：给生命银行增加储蓄(24)

我相信我们周围的每个人几乎都能想到某些非常好的人却又不能长寿的例子，是上帝的不公平？还是命运的安排？

好人就是总想着顾及别人而忽视自己的人，脏活累活抢着干，剩饭剩菜留给自己，热心帮助别人，忘我投入工作，牺牲最多的是自己休息的时间，吃饭饥一顿饱一顿，随随便便对付那是家常便饭。

人靠什么活着？靠吃饭、睡觉活着，你的身体总处在付出的状态，不断消耗身体的能源，却不去及时补充能源及照顾自己的身体，久而久之，这种好人的身体就将千疮百孔、能源耗尽。

什么是坏人？坏人就是自私自利的人，就是损人利己的人，在做任何事情的时候首先想到的是保护自己、保护自己的身体。这种人不会为了工作，为了别人而耽误自己的休息，好东西留给自己吃，自己独享。这种人的身体处在很好的保护状态，能量消耗很少，自然患病率低，长寿机率自然大些。

好人和坏人都是人，他们的身体结构和人体需求是一样的，都需要充足的血液、畅通的经络及身体内适宜的温度。

我经常去劝那些好人，认真地对待自己的身体，你只是人，不是神，不是只靠精神的力量就能生存下去的，不吃、不喝、不睡你也会很快就死去，那你还怎样去帮助别人？特别是一些公认的好人，在单位、在外面拼命地工作、照顾别人，总是拖着疲惫不堪的身体回到家中，最终落下各种慢性疾病，需要家人的照顾，增加亲人的负担，拖累了家人。

"留得青山在，不怕没柴烧"，如果世上的好人，能在帮助别人、拼命工作的同时，也为自己留些时间，多为自己的身体增加必须的能源，能让疲惫的身体及时休息、复原，让生命更健康、更持久，并用自己助人为乐、健康向上的精神去影响、感召更多的人，让你有更多

的时间去帮助更多的人，让更多的人看到好人一样长寿，一样能一生平安，我们的世界就会显得更加和谐、祥和。

第48节：读懂身体的“求救”信号(1)

.....

读懂身体的"求救"信号本章的部分内容曾经在《不生病的智慧》里写到过，因为这些内容比较重要，考虑到有的读者可能没有机会读到那本书，所以在这里再介绍一下，并对上一本书的内容作适当的充实与调整。

手部诊病很实用

中医典籍《黄帝内经》认为，诸内必形于外。全身脏腑、经络、气血的状况，都可以在人体的每一个局部（如舌、耳、鼻、眼、皮肤、毛发、手、脚、骨骼等）看到它们的信息。所以中医诊病的"望、闻、问、切"，就是将各种信息全面、系统、准确地结合起来，进行综合分析，从而指导医生判断病情，治疗疾病。

近二十年来，介绍手诊、面诊、耳诊、舌诊等诊疗方法的书籍非常多。我就广泛阅读，经常对照着书上的方法，为自己、家人、朋友以及病人看病。经过反复实践，慢慢摸索出我自己诊病的一套方法，比如通过观察舌头、眼睛、耳朵、皮肤、头发、牙龈等的变化，以及通过早晨起床后的各种身体不适来判断身体状况，这些在后面都做了介绍。而在这些方法之外，我更看重手诊。

因为人的手就像一个显示屏，全身的脏器、四肢关节，都如小小的微缩景观，在手上占有一席之地。通过看手纹，不但让你全方位地了解到全身各脏器现在大致的健康状况，还可以通过手本身的色泽、纹理、青筋的变化，知道身体相应脏腑病变时间的长短。甚至可以了解到人体的先天素质，小时候得过什么病，营养吸收好不好等众多信息，还能大致预测身体将来的情况。这些立体的、透明的、穿越时空的信息都放在了你面前，只要能进行正确的综合分析，就能从患病的根源着手、直达病灶来处理疾病。这样就不会犯"头痛医头，脚痛医

脚"的错误，也不可能去犯不知病因、稀里糊涂乱用药的庸医们所犯的低级错误。

自古就有"相家必良医"的俗语。手相所反映出的信息可以使你跳出通过局部、细节来看病的思维，能够站在更高的层面上，掌握医家防病、治病的大道。

下面就把我这十几年总结出来的手部诊病的方法教给大家。这些都是最简单、最直观的方法，不是很全面，但很实用。

第二掌骨：健康状况晴雨表我给病人诊病，首先是摸手上的第二掌骨。第二掌骨全息反射区是张颖清教授发现的。第二掌骨恰似整个人体在这里的缩小。因此，第二掌骨诊断和面诊、舌诊、耳诊、手纹诊断等针对一个个具体的脏器的方式有所不同。当摸到第二掌骨的时候，一个人身体的整体状况就全面、清晰地显现出来。（如图）

当你沿着第二掌骨头的部位轻轻往下推至靠近腕部的时候，就能非常清晰地摸到一根比较硬的骨头。如果这根骨头上没有赘肉，也没有疙疙瘩瘩的凸起与凹陷，就说明这个人非常健康，而且不缺钙，骨质很硬朗。说明他小的时候营养全面、均衡，身体锻炼得不错，到现在身体素质还很棒。如果这种人出现了身体不适，我会告诉他并不是他身体底子不好，而是由于外在因素对身体的干扰造成的。比如说，是不是抽烟、喝酒，生活没有规律？是不是最近比较忙，严重缺少睡眠？是不是心情不好，事业、家庭不顺？这个时候只要提醒他排除外部事情的干扰、多到室外运动，再教给他一些饮食、按摩和保健的方法，他的身体就会很快恢复。

第49节：读懂身体的“求救”信号(2)

如果骨质摸上去较软，肉和骨头含含糊糊地连在一起，骨头上到处疙疙瘩瘩的，就说明这个人从小就生病，一直病病歪歪走到今天。这种人自己就能给你说出他身上的好多毛病来。遇到这类人时，你不要管他现在哪个病重，哪个病轻，只要去调理他的脾胃，告诉他不仅要安排好营养丰富的一日三餐，还要将食物尽量做的软、细、烂，以便于消化吸收，并嘱咐他每天晚上临睡前要用热水泡脚，以增加血液循环，并通过饮食及时地补足血液。这种人千万别让他多锻炼身体，散散步就可以了。另外，在睡觉前做一些利于睡眠的简单按摩，如耳部的按摩、梳头、拍肩、搓膀子，这对身体虚弱的人很实用。时间一长，血补足了，睡眠好了，他许多的毛病都会在不知不觉中慢慢地消失。你并没有单独去治他哪个病，可是整体提高了他的身体素质，增强了他的抵抗力。不过，这种人身体不适的消失只是暂时的，他的身体底子差，只有靠每天的精心照顾和维护，才能不生病。但是只要将有利于身体的饮食和按摩常年坚持下去，他同样能够健康地过好每一天，活到百岁。

另外的就是介于这两者之间的人了，这是我见得最多的。他们的骨头摸上去还算清晰，但仍会摸到一处或几处的凸起，这时你就根据第二掌骨图中标明的位置去找相对应的脏器。如头穴与足穴连线的中点为胃穴；胃穴与头穴连线的中点为肺心穴；肺心穴与头穴的连线分三等分，从头穴端算起的中间两个分点依次是颈穴和上肢穴；肺心穴与胃穴连线的中点为肝穴；胃穴与足穴的连线分为六等份，从胃穴端算起的五个分点依次是十二指肠穴、肾穴、腰穴、下腹穴、腿穴。掌握了这些器官在第二掌骨上对应的具体位置后，你一摸就知道他大概是哪个器官有病了。而且在这些凸起的地方你一用力按压，病人马上会感到非常疼痛。还有的病情比较轻、患病时间短的，在骨头上的凸起不明显，你就一点点地一边按压一边往下走。如果某处有明显的

麻、胀、酸、痛的感觉，都代表此部位对应的脏器有病。另外，两个手的第二掌骨都要摸，当左手第二掌骨穴位的压痛反应比右手的同名穴位强时，表明左侧病重或病在左侧；当右手第二掌骨穴位的压痛反应比左手的同名穴位强时，表明右侧的病重或病在右侧。（如图，测右手第二掌骨）

初学者最好先找一个身体棒的年轻小伙或姑娘，摸一下第二掌骨，再摸老人的，然后再去找体弱多病的人去摸，慢慢地就能体会到不同的体质特点。摸完骨之后再去问他们有什么病，去找到第二掌骨的压痛点，反复揣摩，不断实践，就能很快掌握这种最简单的诊断法。这时再去学其他的如手诊、耳诊、面诊等，综合判断起来就更准确。

第50节：读懂身体的“求救”信号(3)

第二掌骨骨质的软硬，与人在骨骼发育时期（7～20岁之间）的体育锻炼有很大的关系。那些爱运动的人，骨质都很硬。此外我还发现，不同地域的人的第二掌骨也有很大区别。南方人的骨质一般比较软，而在北方，骨质硬的人比较多，这与当地水质及日照时间有关系。南方阴雨连绵的天气比较多，日照时间短，不利于钙的吸收；而北方长年日照充足，利于钙的吸收，从而使骨骼强壮。还有一点，我发现骨质的软硬与性格也有部分关系。骨质较硬的人，性格一般刚毅、倔强；而骨质较软的人，性格一般比较随和、内向。

按压第二掌骨可以治病

第二掌骨不但能用来诊病，还能用来治病。只要你摸到自己的第二掌骨处有压痛或有凸起，就说明你身体相应的部位可能有病，有空的时候你就经常按按、揉揉。不要用拇指的指腹去按压，因为这个穴位的区域比较小，用手按压时面积太大，不容易准确。要用拇指的关节处去按，这样刺激的作用集中，力度大。还可以用笔、梳子等硬物的钝处去按压有痛点的部位，也都能起到很好的效果。

下面这些常见病都可以通过按压第二掌骨来进行治疗：

1. 如果突然胃疼，就在第二掌骨的中点按压100下，左右手都要按，很快胃痛就会缓解。
2. 常使用电脑的人颈椎不舒服，随时点压第二掌骨对应颈椎的穴位，就能放松和缓解。
3. 头痛时直接按压第二掌骨对应头部的穴位，效果很好。
4. 女性得了妇科病，可以有空时按压第二掌骨上腰、下腹的穴位，每次最少也要上百次，要有足够的刺激量。每天2～3次，同时配合食疗，常年坚持也能明显缓解症状。
5. 血压高的人，可以在第二掌骨处的皮肤上涂适量润肤油，然后从头穴往足穴推，两只手各推200次后就有明显的降压作用。但

此方法不能常用，常用泻气，只能用在应急上，比如突然感到血压高了，头晕了，你就赶紧推，慢慢地你就能感觉到头渐渐地轻松了，心里不躁了。

6. 胸闷、心痛时，按压心、肺对应的穴位能缓解不适。

7. 当你吃了不舒服的东西后，胃肠难受，你就从第二掌骨的胃穴往下推至足部，只须推几分钟后，胃难受、作呕的感觉就会减轻。继续推，一边推一边用力按，两只手都各推几分钟后，很快就有要排便的感觉，当你及时排出吃下的不消化物，人很快就舒服了。以前，我的胃肠非常不好，不敢随便在外面吃东西，一旦吃了不消化的食物，胃肠能难受好长时间。掌握了这个方法后，只要一不舒服，我就推这个部位，不出半小时，就能及时排掉不消化的食物，很快人就不难受了。有人说，那此方我用在治便秘上不也行吗？我说也只是临时用，不能多用，多用同样泻气。如临时便秘，可用推第二掌骨的胃穴至足穴这个区域的方法来促进排便。

第51节：读懂身体的“求救”信号(4)

指甲上的半月形与身体寒热、血液盈亏观察指甲上半月形的多少可以判断自己体内寒的轻重。

体内寒重的人，血液流动就会变得缓慢而滞涩，血液不容易到达四肢、皮肤等人体末梢，就会造成手脚冰冷，皮肤色泽发暗，而且容易长斑和皱纹。体内寒重还会造成胃肠的消化、吸收能力下降，血液的生成就会减少。指甲也是人体的末梢，如果常年血流不畅或血液不足，就无法在指甲下部生成半月形。所以这个半月形不但能判断体内寒湿的轻重，还可以判断体内血液的多少。

一般来说，健康人的大拇指的半月形应占到整个指甲的 $1/4$ 。除小手指外的其他的手指，半月形也应占 $1/5 \sim 1/6$ 。如果只有大拇指有半月形，说明体内可能寒重；如果5个手指甲上都没有半月形，说明体内也许有大寒，而且营养状况不好，血少、血稀。大拇指上的半月形应占指甲的 $1/4$

其他手指半月形应占指甲的 $1/5$

还有的人手指甲上的半月形过大。这种人年轻时身体比较好，血液足、内热大、饭量大、不怕冷、好动、不知疲倦。到了中年，因为内热大，脾气容易暴躁，血压容易高。他们还特别贪凉，更容易造成体内寒重和经络淤堵，常表现出阴虚火旺的情况，容易患上糖尿病、高血脂。另外，他们一贯认为自己身体不错，不注意保护，如果过多消耗体能，就很容易引发脑溢血、心肌梗塞等重大疾病。

我发现这个半月形在小时候形成后，多数人变化不大。它代表着小时候的营养状况、身体素质及体内寒湿的多少，而这种状态又会一直延伸到中年、老年。如果注意食疗，补足血液，并去掉体内的寒湿，让血液的运行流畅，身体素质明显提高后，这个小半月形还会慢慢长出来，而当你身体素质下降时，这个半月形又会消失。

半月形的颜色和指甲的纵纹

能预测体质变化还要注意这个半月形颜色的变化。如果这个半月形长得不错，手指甲上是淡淡的粉红，而半月形的乳白色很清晰，说明你过去和现在的身体状况都很好；如果半月形长得不错，但上面的乳白色有些发暗、发灰了，说明你以前身体很好，但现在的身体状况已明显下降。

还有，要看指甲上有无纵纹。去看看老年人的指甲，很少有平整、光滑、有光泽的；再去看看孩子的指甲，就知道区别有多大。

纵纹的多少与深浅反映了你身体衰老的程度。当人开始衰老、退化，身体内的血液不足时，手指甲就缺乏营养，纵纹就会越长越多、越长越深。这时，我们如果对身体进行全方位的调理，注意休息，补足血液，适当按摩，就会发现手指甲上的纵纹在变浅。只要坚持，就会有明显好转。

第52节：读懂身体的“求救”信号(5)

指甲上的纵纹是身体状况的报警器之一，告诉你身体内的能量内存还有多少。纵纹多的代表身体内已出现透支；纵纹加深，代表透支进一步加重。这是用来诊断身体体能及血液是否充足的最简单、最实用的方法。指甲上纵纹深，但还有1/4~1/5的半月形，这是一个曾经健康而现在衰老的人

指甲上纵纹深而且没有半月形，这可能是一个从未感受过健康的人

从手掌的颜色观身体状况

健康人的手掌应该是白里透着粉红，润泽而有弹性。从手掌的颜色和光泽可以判断你身体现在的状况。

如果手掌毫无光泽、干巴巴的，颜色偏黄或偏白，就说明血少、血稀、营养不良。

如果手心区域明显发白，就有两种情况：一是平时贪食寒凉，已造成体内寒重了，但还是非常喜欢吃寒凉的食物；二是体内寒重，不能吃寒凉的食物，吃一点就会感到胃肠极不舒服，容易引起胃痛、腹泻，说明脾胃已经很虚弱。

如果手掌的颜色明显偏红，说明阴虚火旺、内热重、脾气急、易怒；如果只是偶尔发红，多因吃的食物热量大或补品吃得多，内热大、营养过剩；如果只是大拇指根部区域的大鱼际发红，一般说明上半身火旺，易患高血压、心脏病，脾气也比较急躁；如果是小鱼际偏红，多数是下半身虚火大，易患肠炎、糖尿病。

如果手伸出来，过一会儿手指头的颜色比手掌的颜色深，发紫、发暗时，说明体内寒重，血液运行已变得缓慢，血液的粘稠度较高。

手掌上的青筋越少越健康

我们常说的青筋就是静脉小血管。总的来说，手上青筋出现得越少越健康。

根据青筋的位置、长短和深浅，就可以知道是身体哪个部位存在问题，是否严重，以及容易出现什么症状。

手指、手掌上能见到数条青筋，说明此人可能长期排便不畅。有的人是长年大便无规律，几天一次，但大便并不干燥，排便不吃力；有的人是长年便秘，排便吃力。这些都会引起肠道内的毒素不能及时排出，影响消化吸收的功能。

大拇指侧有青筋，代表头部供血不足，经常头痛、头晕。

大拇指根部有青筋，代表心脏动脉硬化。青筋越粗，代表病程越长、越重，病人常常会感到心前区有不适；青筋较细、较浅，代表患病时间短，多数病人平时心脏不会有明显不适，只是在劳累和心情不好时会有些胸闷，休息过后就会好转。

大鱼际外侧有青筋，代表心率不齐，心脏跳得快慢不一，有时会有早搏、心悸、心慌的现象。

大鱼际底部有青筋，代表体内寒湿重，已对心脏及关节造成影响，而且还会伴有腰酸背痛、关节疼的症状。

第53节：读懂身体的“求救”信号(6)

食指外侧有青筋，而且青筋长、颜色深，说明小时候身体不好，不好好吃饭，疳积重，消化功能弱，营养不良，常常生病，体质很弱。

中指中部有青筋，代表常常头痛、头晕。如果大拇指的外侧也有青筋，说明从小就患有头痛、头晕，多数都是先天不足造成脑部供血少引起的。

中指根部有青筋，代表脑动脉硬化。如果只是出在左侧（靠大拇指一侧的为左），表示左侧脑动脉硬化及经络不通比较严重，头部左侧容易出现不适；如果出现在右侧，说明右侧脑动脉硬化及经络不通比较严重，头部右侧容易出现头部不适；如果两侧都有青筋，而且颜色较深，说明脑部的动脉硬化已非常明显。

小指外侧出现青筋，代表先天肾气不足。小的时候容易遗尿，大了以后同样会出现肾脏方面的毛病，而且腰腿没劲、酸软。同样是青筋越长、越深，病情就越重。

中指下部、手掌上部的区域是颈的部位。如果出现青筋，代表甲状腺有问题，或者有慢性咽炎以及中医说的“梅核气”，是颈部经络不通的标志。

大鱼际上、生命线内出现青筋，代表过敏体质，易出现药物过敏和食物过敏，容易患湿疹、牛皮癣等皮肤病。

手纹诊病

人的手上主要有三条纹路，分别是：

生命线：源于食指与拇指之间，呈抛物线形，一直延伸至手腕线。此线越长越好，越长代表寿命越长。

头脑线：又称“智慧线”，起点与生命线在一起，是走在手掌中间止于小鱼际上的一条线。我看到的只要是弱智、痴呆的人，两只手上的这条纹都很浅、很细、乱，不能成为一条清晰的线。

感情线：起于小指侧的掌边开始，弯向食指方向，到达食指和中指指缝之间为标准。

两只手上的手纹，一般是左手代表先天到四十岁之前的身体信息，右手代表四十岁以后的身体信息。如果在两只手上都有相同的疾病信息，说明这种病的病程已很长了。也有的手纹分男左女右，也有的手纹又分人的左边和右边，不论怎样分，只要出现下面所列的情形都有可能是疾病的表现。

· 先天不足的手纹

在头脑线上分叉，无论出现在左手还是右手都代表先天不足，心脏功能弱，不适宜剧烈运动。这种人因为先天体质弱，心脏功能不强，于是更喜欢做一些手工的工作，因此心灵手巧，聪慧、细腻。

头脑线上出现岛纹（注：手纹的主要纹路上出现中空的记号，形状如岛，称为"岛纹"，下同），容易出现头痛、头晕等不适。如果是在左手出现，多代表先天的脑部发育受到一些影响，如母亲在怀孕的早期反应重，摔过跤，或此人小时候头部受过外伤。

第54节：读懂身体的“求救”信号(7)

在感情线上出现的岛纹，代表先天的头部供血不足，多说明母亲在怀孕时营养状况不好，孩子的头面部各器官发育不完善，长大后有可能患上近视、弱视、耳鸣、中耳炎、鼻炎、扁桃体炎、咽炎等。

左手感情线上的无名指下出现岛纹，说明左眼易患近视或各种眼疾；右手无名指下出现岛纹代表右眼易患近视或各种眼疾；两只手无名指下的感情线上都有岛纹，代表两只眼睛都可能有近视或各种眼疾。

在感情线上的小指下出现岛纹也是一样，出现在左手，左边耳朵易患中耳炎或耳鸣；出现在右手，右边耳朵易患中耳炎或耳鸣。这类先天不足的孩子，容易出现听力下降、幻听。如果同时有肾虚、肾寒及过敏性体质的青筋，在小时候就容易因用药而导致耳聋、听力下降。

· 后天营养不良手纹

如果在手掌的下方出现纹路，多代表此人幼年时营养不良，消化、吸收功能不好，肾脏发育不够完善，长大后仍肾虚明显。在男性手上出现，说明他易患痛风、前列腺的毛病。在女性手上出现，容易患上各种妇科病，纹路越重就越不易受孕。

有的人是出现一根纹路，有的人是出现几根纹路，纹路粗重，代表病程长，病情重。而纹路细、乱的话，代表病情比较轻。如果同时有食指外侧的青筋出现，就说明这人的营养不良是小时候多病造成的。如果没有明显的青筋出现，就说明这人的营养不良是小时候生活条件差造成的。

· 风湿纹

在生命线下端有开叉，代表身体内寒湿重。如果两只手都有，说明小时候他身体内寒就很重了。如果只出现在右手，说明是后天贪凉造成的。

· 体质虚弱纹

如果在生命线的下端有一条斜纹插在生命线上或穿过了生命线，代表此人身体虚弱，抵抗力很差，小毛病不断。

· 心肌缺血纹

在生命线下端出现三角纹，代表此人心肌缺血。如果左右手都有，说明这人患病的时间已经很长了。如果只是右手有，说明这人是在中年后才出现心肌缺血的症状。当此人经过祛寒和补足血液后，这三角形的纹路会变浅，最后会断开不再合上，说明心肌缺血的症状得到了缓解和改善。而随着身体变差，寒湿加重，它又会加深，重新合上。如果你有这种手纹，通过观察这个三角纹的变化就可以随时知道你最近心脏缺血的情况。

· 易患妇科病的手纹

在生命线下端出现明显的岛纹，或在手腕上端的中间出现岛纹的妇女易患妇科病，如各种长期不愈的妇科炎症、子宫肌瘤等。

· 小时候常患感冒、咳嗽的手纹

在生命线与头脑线相连的部位出现乱纹，代表小的时候呼吸系统也许经常出现问题，易感冒、咳嗽，曾患过气管炎、扁桃体炎、或鼻炎等。

第55节：读懂身体的“求救”信号(8)

· 颈椎病的手纹

在食指、中指根部之间向下的部位出现纹路，有的人只是一根纹路，有的人是细细的几根，代表颈椎不好，常常会出现颈肩酸痛、头痛、头晕。纹路越重，病情越重。

· 腰背痛的手纹

在小指侧的掌边，感情线以下的这个区域代表着整个背、腰、骶部，可以通过这个区域纹路出现的多少来判断大致哪个部位有病。如出现的位置偏上是背痛，出现在中下部为腰痛，出现在偏下部位为腰骶部的疼痛。纹路细、浅，说明只是酸痛、疲劳，而纹路粗、深，代表你已有非常明显的背痛、腰痛或腰骶部疼痛了。这个部位在手掌的侧面，要侧过来看才能看准确。

· 腿痛、膝盖处不舒服的手纹

在小鱼际上，下1/3处出现的纹路，代表这个人的腿及膝盖经常不舒服或有疼痛。

· 疲劳纹

在食指根部、生命线起端以上的这个区域如果出现纹路，代表此人的身体抵抗力弱，易疲劳，没精神。如果是井字纹，则说明疲劳的时间已很长了。这个部位低平，有纹路的人，往往身体敏感，有一点点小毛病身体都能反映出来。这类人多数都比较会保养身体，一般不会超负荷地工作和娱乐，因为他们没这个精神。反过来说，这类人身体的消耗也相对要少。这个部位低平的人，还代表着小时候肝脏发育不完善，这类人肝脏的解毒功能不强，容易药物中毒，解酒的功能也弱，多没有酒量，或喝酒后身体的不适反应较重，因而一般不会酗酒。这就是这类人虽然总是病病歪歪，但也能长寿的原因。

而这个区域肉质饱满的人，整天干劲十足，不知疲倦，能吃能睡。这些人往往都是在体检时发现身体有病，而他们自己还没有感

觉。这类人身体内的报警系统已经反应迟钝，不能及时提醒他。我给这一类人看手相，说他身体哪个部位已出现了问题时，他多数是回答"没有"、"没感觉"。这类人一定要经常去医院体检，只有这样才能提高警惕，才可能注意保养身体，以免出意外。同样，这类人肝脏的解毒、解酒功能强，酒量普遍较大。反过来说，这些人长期喝酒自然会伤害到肝脏，造成血脂高、脂肪肝。

· 肾虚的手纹

小指下、感情线以上这个区域，如果低平而且有细小的纹路，就代表肾虚，肾气不足，抵抗力弱。

· 内分泌紊乱的手纹

在大拇指靠近根部的指节上的纹路多而乱，代表此人内分泌紊乱。患糖尿病、甲亢、更年期综合征的人，在此处都有不少的乱纹。

· 怎样看肺活量的大小

肺活量的大小是看感情线与头脑线之间区域的大小。区域宽的代表肺活量大，这种人从小身体锻炼得不错，很少感冒，抵抗力强。同样是先天不足和小时候营养不良的人，他们当中肺活量大的，和那些从未积极锻炼身体、肺活量小的人相比，患心脏病、动脉硬化、高血压、糖尿病等老年性疾病的年龄要推迟10～20年，而且患病的程度轻，调理后身体恢复得也较快。

第56节：读懂身体的“求救”信号(9)

一般来说，感情线与头脑线之间的距离超过1厘米，都代表肺活量大，而明显小于1厘米的人，肺活量小，这种人身体体质和体能都差，极易患感冒、咳嗽、哮喘。

当你了解到，可以从手上的第二掌骨、指甲的半月形、纵纹的多少，以及手掌上的颜色、青筋、手纹，就能清楚地知道你目前的身体状况、你小时候的营养和身体状况以及你先天的状况时，一个立体的人就呈现在你的面前。这些信息都留在了你的手上，是伴随你终生的。你中年、老年所患的任何一种疾病，都是你小时候身体状况延续后的结果，是量变到质变的必然关系。

学会手诊，是指引你正确防病、治病的最关键一步。当你学会了手诊的各种知识后，你不但随时都能掌握身体的变化，还能知道自己的病根在哪。这样不论发生任何疾病，都可以自己动手治病。从你身体的弱点及缺陷的部位开始治起：血液不足的人运用食疗补足血液；身体寒湿重的人注意尽量少贪凉，并运用我文章中介绍的方法及时祛除身体内的寒凉；经络不通的人，配合使用按摩、艾熏、刮痧等多种方法来疏通经络。只要从病根上着手治疗，病情很快就能控制住，剩下的就是长期坚持的对症治疗，各种疾病都会慢慢好转，直至痊愈。

看舌诊病

人体的很多疾病可以通过舌头表现出来，它就像身体健康的晴雨表。

舌与人体脏腑通过经脉密切相连，当脏腑生理功能失调时，舌上必然会有反映。中医将舌按部位分属五脏：一般以舌尖属心肺、舌边属肝胆、舌中属脾胃、舌根属肾。从舌相应的部位可以看出五脏的病变，而且根据舌质的颜色、润燥晦暗，以及舌的形态、大小也可以判断脏腑的病变程度，再参照舌苔就会更为全面。

作为身体的保健，只要了解一些简单的看舌质、舌苔的方法，能区分什么是寒、什么是热、什么是虚，就能应对自己及家人的常见病了。

一、 看舌质

正常的舌质湿润，色泽为淡红色。舌质偏淡的多数血少、血稀；舌质发紫、发暗的代表体内有寒并有经络淤堵的现象；舌质红的内热大；舌体颜色正常，而舌尖发红的心火旺；舌边发红的肝火旺；舌边有牙齿印的，说明身体虚，脾胃消化功能弱。

二、 看舌苔

舌头上都应有一层淡淡的舌苔，是舌体上面所散布的一层苔垢，正常情况下应是淡淡的薄白，是湿润的，不滑不燥。

1. 舌苔发白：是体内有寒，无论是吃了寒冷的食物还是受了寒，舌苔都会发白。现在的人多数都是白苔，就是因为吃寒冷的食物过多或贪吃冰镇食物造成的。

2. 舌苔发黑：说明寒重，已严重影响了脾胃功能，消化能力极差。

第57节：读懂身体的“求救”信号(10)

3. 舌苔发黄：几乎所有的中医书中都认为此情况是体内有热，可我认为还要结合舌质看。如果舌苔黄而舌质是红的，说明体内有热，这时用消炎药是很管用的。可现在毕竟用消炎药管用的疾病已越来越少，单纯是体内热的并不多，多数都是寒中带热、虚中带热。所以现在所见的黄苔或黄腻苔的舌质多数不发红，是正常的舌质或偏白，或只是舌边发红的虚热，这个时候的内热完全可以用推拿、按摩等疏通经络的方法散热、消热，而无需用消炎药，更不能用泻火的清热解毒的大寒中药。要知道，用这些药虽然很快消了火，但同时却加重了身体内的寒，而用疏通经络来消火是不会增加体内寒的，在消火的同时再用食疗祛寒，这样病会很快好转，而且不反弹、不反复。

4. 舌苔厚腻、发黄，并没有明显上火的：多数是脾胃虚弱引起的食物不能正常消化、积滞所致。在运用食疗补血、补肾的同时、再适当的配合经络的按摩，帮助脾胃运化、帮助食物的消化吸收。

5. 没有舌苔：多见于久病虚弱之人。还有的人感冒、发热的时候是白苔，可用了消炎药后不但白苔没了，连舌苔都没了，就认为消炎药还真管用。其实这可不是好事，只能说明你的消化、吸收功能更虚弱了，体质下降了。这时只要通过我后面所讲的食疗方法补足气血，你又会看到舌苔上出现淡淡的正常舌苔了。

三、看舌苔时应注意的问题

刚吃过或喝过东西去看舌苔肯定不准。如刚喝过热水，或刚吃过辛辣等刺激性的东西，舌质会变红；刚喝过牛奶，舌苔是白色；吃了桔子，舌苔颜色变黄；吃了巧克力，喝了咖啡以及有颜色的食物，舌苔都会变。所以一定要在进食至少半个小时以后再看，而且一天内最好多看几次，才能判断准确，不致出错。

如何判断血液是否充足

· 看眼睛

孩子眼睛明亮、有神、专注是血液充足的表现。那些眼睛不明亮，目光散乱的孩子通常都血液不足。而看大人的眼睛，主要看眼白的颜色。俗话说人老珠黄，指的就是眼白的颜色变得混浊了，变黄了，有血丝了，就说明血液不足了。眼睛随时都能睁得大大的，和年轻人一样，说明血液充足。到了老年，眼睛干涩，沉重，睁不大了，都代表血液不足了。眼袋的出现同样代表血液不足。

·看皮肤

孩子的皮肤应该是淡淡的粉色，富有弹性、光泽，代表血液充足。如孩子脸色发暗、发青、发黄、发白，都代表孩子的身体内有寒，消化不好，贫血，血液不足。

大人也是一样，皮肤有光泽、有弹性，肤色白里透着粉红，无皱纹、无斑代表血液充足。皮肤粗糙、没光泽、发暗、发黄、发白、发青、发红或长斑都代表身体状况不佳，血液不足。

第58节：读懂身体的“求救”信号(11)

·看头发

孩子头发乌黑、浓密、柔顺，代表孩子血液充足。那些头发稀少、发黄、竖着的、不服帖的，代表着孩子血液不足或营养失衡。

大人也是一样，头发乌黑、浓密、柔顺代表血液充足。头发干枯、开叉，掉发，颜色发黄、发白都代表血液不足。

·看耳朵

看孩子的耳朵，就能直接的看出这个孩子先天肾气是否充足，是强壮苗还是细弱苗，它可以反映孩子在母体时的营养状况。如果耳朵较大，形状完美、圆润，肉多、骨少，摸上去柔软的，代表孩子先天肾气足、血液足。如果孩子的耳朵偏小，骨多、肉少，摸上去较硬的，代表孩子先天肾气不足，血液少。

部分现代人的身体素质已经不如前人。你们去仔细看看，现代人的耳朵越来越小，越来越僵硬，甚至有些变形。现在的孩子和年轻人已很少有圆润、肥厚、饱满的大耳朵了，反而在老人中多见。虽然耳朵随着年龄的增长会长大一些，但形态的变化是不大的，说明以前人的身体素质明显强于现代人。

大人的耳朵除了看形态好不好，还要看色泽如何，是否有斑，是否疼痛。如果耳朵是淡淡的粉红色，有光泽，没有斑点和皱纹，形态饱满代表血液充足。如果耳朵色泽暗淡，无光泽代表血液少。如果你看到耳朵萎缩、枯燥，有斑点，皱纹多的，就代表肾脏功能已经衰竭，人的生命将走到尽头了。

·摸手的温度

血液充足的孩子，小手应该随时是温暖的，那些小手整天冰凉的孩子存在血液不足的情况。

大人也是一样，手四季都是温暖的代表血液充足。如果手心爱出汗或手冰冷的，同样代表血液不足。

·看手指的指腹

孩子与大人都是一样。手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表血液不足。而手指指腹饱满、肉多、有弹性，代表着血液充足。

·看青筋

鼻梁上或眉梢上出现青筋的孩子体内寒气重，消化不好，血液不足。而随着孩子长大，青筋会消失，会出现在手上。如果食指上出现青筋，代表孩子消化功能弱，体内寒重，血液不足。小手指上有青筋，代表先天的肾气不足，孩子容易患遗尿、肾炎。如果大人的食指上有青筋，说明不但小的时候消化功能不好，血液不足，而且一直延续到长大，他的消化吸收能力都没有能得到改善。这类人体质弱、血液少，容易患上肝、胆、胰腺、胃、肠的各种疾病。大人的小指上有青筋，同样说明肾气不足，而且肾脏功能虚弱一直没有调理好，成年之后容易患肾脏疾病。

在手掌心的下方，接近腕横纹的地方纹路多、深，也代表幼年时候营养较差，体力较弱，血液不足。成年之后，妇女易患妇科疾病，男性易患前列腺肥大、痛风等。

第59节：读懂身体的“求救”信号(12)

· 看指甲上的半月形

半月形的数量：除了小指，其他手指上都应该有半月形。孩子不明显，四、五岁以后才渐渐明显起来。

半月形的形态：大拇指应占指甲面积的 $1/4 \sim 1/5$ ，食指、中指和无名指以不超过 $1/5$ 为宜。

半月形的颜色：越白越好，表示身体精力旺盛，血液足。

如果手指上没有半月形，或只有大拇指上有半月形的，代表体内寒气重、循环差、血液不足，血到不了手指的末梢。但半月形不能过多过大，否则容易患甲亢和高血压等疾病。

· 看手指甲上的纵纹

这也是在成人会出现，孩子不会有的。当成人的手指甲上出现纵纹时，一定要提高警惕。这是身体出现衰老的象征，说明你体内血液少、身体出现了透支。

· 看牙龈

牙龈萎缩代表血液不足。只要发现牙齿的隙缝变大了，食物越来越容易塞在牙缝里，你就要提高警惕了，说明你的身体状况在走下坡路，正在逐渐衰老。

这些情况也主要是成人才会有，孩子不明显。

· 观察运动后的身体反应

运动后胃口大开，食欲不错的孩子血液充足。反之，运动后食欲不振是血液不足的表现。

成人运动后出现头晕、胸闷，或者疲劳要很长时间才能恢复，都代表身体内的血液少。

· 观察睡眠情况

孩子和成人都一样，入睡快，睡眠沉，呼吸均匀无声响，一觉睡到天亮，代表血液充足。那些入睡困难，易惊、易醒，夜尿多，呼吸

沉重或打呼噜响的人，身体都存在血液不足的情况。

· 观察打呼噜的情况

很多男性睡觉会打呼噜。细心的家人只要注意观察就会发现，当男性身体健康时，他的呼噜声是均匀的，声音也不是太大。而当他们身体疲劳或是在喝酒后，呼噜的声音就明显加大。所以呼噜的声音逐渐变大，也是身体逐渐亏虚的象征。

另外要观察呼噜的频率，只要打呼噜时快慢不一，时常会出现明显的憋气，而且憋气的时间越来越长，半天才缓过一口气来，遇到这种情况，提示这位男士的动脉硬化已很明显了，心脏和脑都有缺血、缺氧的情况了。前面介绍动脉硬化的关键就是身体内的温度下降，肾虚造成的。只要我们在日常的饮食中去掉一切寒凉的食物，少用空调，多吃补血、补肾的食物，你去慢慢观察，男士们的呼噜又慢慢的变得规律了，憋气的时间也少了，也短了。所以这种方法观察很容易，也最能及早给你发出警告，如睡觉时呼噜声越来越大，憋气时间越来越长，那这位男士就离冠心病、脑梗塞越来越近了。

早晨醒来后为什么会有各种不适感觉

第60节：读懂身体的“求救”信号(13)

晚上睡眠是人体最好的休息方式，一天的疲劳都会充足的睡眠后得到缓解，而且在睡眠中人体的免疫力也最强，它在帮助身体进行全方位的修复。充足的睡眠，就如给人体又充足了电，人们会精神百倍地投入新一天的生活、学习和工作中去。

而有些人一觉醒来，不但不能完全恢复身体的疲劳，还会出现很多的不适。经过多年的仔细观察，我发现只要是在早晨醒来后身体有各种不适的，如头晕、头痛、恶心、咳嗽，或者流鼻涕、打喷嚏、流鼻血、腹痛、拉肚子，以及腰酸、腰痛、背痛、手指僵硬等等，都有可能是人体内的虚、寒造成的。每天早晨醒来后，是人体血压、血糖以及体温最低的时候。这时人还没有进食，没有能量补充进来，身体还没有活动、舒展开。这是一天中血脉最不畅快的时候，所表现出的现象都是身体最真实的面貌。如早上起来腰酸，起床后活动活动就消失了；起床后头晕，慢慢过一会也会缓解。正因为这些不适只是在刚起床后发生的，一般都会很快消失或好转，就算去问医生，也都说没什么大问题。其实，这是身体在给你发出警告了，直接告诉你身体的弱点在哪儿。你只要及时去注意，在一天的饮食和生活习惯上去纠正，这些小毛病就会很快消失。而如果你不知道身体发出的警告是什么意思，“小洞不补，大洞吃苦”，以后身体状况会越来越差。

早晨起床后容易出现以下各种不适：

头晕早晨一起床后就头晕，缓一会儿才会好转，这种情况多半发生在久病的人和身体内早有隐患而不知的人身上，还有就是严重贫血的人也会发生。有这种情况的朋友最重要的就是要及时补足血液。多吃各种有营养的粥，尽量将所吃的所有食物经过粉碎机粉碎。还要多吃固元膏、当归粉、鳝鱼，这三样补血相对比较快。每天再用温水泡脚1～2次，促进血液循环，提高体温，促进消化、吸收的功能。一定要忌一切寒凉的食物，只吃性平、性温的食物，水果最好能全部停

用。这样调理后，就会发现头晕的现象在减轻、消失，人也会慢慢精神起来。

头痛只要是痛，就与经络不通有直接关系。早晨起床后头痛的人多数是因为血液粘稠度高、血脂高，就是在前面手相诊病的章节中介绍的手掌颜色偏重，手指发淤、发紫的病人。这种人气色同样发紫、发暗，是体内寒湿过重造成的。治疗的方法同样是忌掉一切寒凉，并用多根艾条熏烤背部、腹部、腿部和手臂，慢慢地头痛就会减轻或消失。

有颈椎病的人，醒来后也会头痛。有的人头痛是因为头天晚上喝酒导致，只要少喝酒或者不喝酒，头痛自然就会减轻；还有人是因为睡眠不足造成头疼，那就要尽量早睡，痛痛快快睡个够，早晨起来自然就不会头痛了。

第61节：读懂身体的“求救”信号(14)

有一个治头痛的最好方法。只要头痛发作，就在盆子里倒上热水（一定要手放下去能明显感觉到烫），把手放入水中，然后赶快抽回来，这样做几次之后，当手指明显感到发麻了，头痛马上就能缓解，立竿见影。不管是早上起床后的头痛，用脑过度的头痛，头受凉、风吹后的头痛，还是在电脑前工作太久的头痛，都可以用这种方法来快速治疗。这是因为手指上的经络全部都通往头部，受热刺激后就打通了经络，“通则不痛”。

恶心有的人每次刷牙都会恶心，有的人总觉得咽喉部有痰，咳又咳不出来，严重的还会吐出酸水，这是慢性咽炎的明显表现。其本质是由于肾寒引起的肾气虚弱，以致血液上头的力量不足。现在市面上卖的各种治疗慢性咽炎的药物都难以彻底根治此病。患咽喉炎最多的是讲话多或用嗓过度的人，讲话多用中医来讲是“耗”，所以教师们的身体健康会受到影响。特别是女教师，不但在学校里上课要讲很多的话，回家后还要忙家务，再加上生孩子、来月经造成的血亏，所以她们多数都是身体虚弱、血少，患慢性咽炎的非常多。治愈的最好方法就是补血、补肾，经常吃海虾，同时每晚用温水泡脚。泡脚时咽喉部血液循环充足，这时搓热颈子咽喉部位，能有效疏通咽喉部的经络。还要忌掉所有寒凉的食物，更要忌掉一切寒凉性质的润喉片。可以将红枣洗净，在铁锅内炒得表皮发黑后，取6粒再加6粒桂圆一起泡水当茶饮，是教师最好的润喉茶。

咳嗽有的人早上起床后都会咳嗽一阵子，要吐一口或一大堆痰，必须对气管进行一番大扫除才会舒服。这种情况，同样是要在饮食中忌掉寒凉，多吃补血、补肾的食物。咳嗽厉害的人每天吃2～3次的当归粉，一次一小勺，有明显的止咳作用。多吃补肾的海虾，肾是肺的根，肾气足了，肺气就足，咳嗽自然减轻，痰也自然会消失。起床后多搓搓手臂上的肺经，强壮肺经自然就能治疗咳嗽。

打喷嚏、流鼻涕有的人早上起床后总要打几个喷嚏，流一会儿清鼻涕，等吃过早饭，活动开了，鼻涕就不流了。这也是体内的虚寒造成，不是过敏，更不是冷空气所致。只要及时补足血液，去掉寒湿，这些让西医头痛的"过敏"症状都会消失。除了注意多吃补血、补肾的食物及忌掉寒冷的东西以外，忌泻气的食物也很重要，比如萝卜、山楂等，少做足底按摩。晚上用温水泡完脚后，搓耳朵5分钟，梳头100下，将血往上引，再将鼻子搓搓热，第二天起床后你就会觉得喷嚏少了，鼻涕也不流了。长期坚持补血，忌寒凉，忌泻气的食物，讨厌的过敏性鼻炎就会有消失的可能。

第62节：读懂身体的“求救”信号(15)

流鼻血有的人经常早晨起床后会流鼻血，但是捏住鼻子或用干燥棉球塞住鼻腔，血也就慢慢地不流了。我从小就多病，流鼻血对我来说就如同家常便饭，直到前几年我用生泥鳅去掉身体内的虚火并通过食疗调理之后，流鼻血的现象就再也没发生过。以前别人都说爱流鼻血的人是沙鼻子，不结实，其实不是鼻子不结实，是身体不结实造成的。当血液补足了，体质增强了，就不会流鼻血了。对待流鼻血，不论成人还是孩子，还是一个“补”。可容易流鼻血的人多数阴虚火旺，“补”不得，这就要先将火泻掉。吃生泥鳅或者用大蒜敷脚心都管用，这可以说是治疗流鼻血的特效药。方法是将一头蒜剁碎后分成两份，敷在脚心处，然后用塑料薄膜将脚缠绕起来，固定住大蒜。成人最好是敷到脚心发辣为止，孩子只敷半个小时就可以了，有的孩子只敷十几分钟就感到辣了，那也就算敷好了。还有，大蒜敷过脚心后，一定要洗干净，有的人非常敏感，到第二天脚还会辣得很痛。有的人用大蒜敷过脚心后，鼻流血的次数只是减少，但并未完全杜绝。这类人先要及时用食疗补足血液，半个月后再敷一次就可以了。如果不只是早晨起床后流鼻血，而是经常流的，最好去吃2～3条生泥鳅，再补足血液就好了。

孩子如果脚心敷过两次大蒜后，鼻子还是经常流血，在多吃补血食物的前提下，可以给孩子喝苦瓜水。方法是将苦瓜切成片，取10片加水小火煮10分钟。一般喝1～2次后也能止鼻血。因苦瓜大寒，孩子只能喝1～2次，不能多喝。

腹痛有的人早晨起来会腹痛，赶紧上厕所后腹痛就消失了，这同样是脾胃虚寒造成的。饮食上仍是一定要忌一切寒冷的食物，水果最好不要吃。然后每天早晨起床后用生姜红枣红糖水冲鸡蛋喝。具体就是将一个鸡蛋搅匀后放在一边，用4～6片生姜，半勺红糖，6粒红枣（切片），加大半碗水同煮，直到水煮至小半碗，再倒入盛鸡蛋的

碗中搅均。这种温热的鸡蛋茸能去掉胃肠的寒气，滋养受损的消化道黏膜，可以治疗胃肠的慢性炎症、慢性溃疡以及腹痛、腹泻，效果非常好。

早饭后易吐有的人特别是孩子，只要是早上吃完早餐后极易呕吐，都是体内有寒造成。有的孩子只要晚上睡觉时受了凉，第二天早饭后就吐。遇到这种情况，就用生姜2~3片，加红枣4~6个（切开）煮水，或用姜水冲鸡蛋给孩子喝，能暖胃祛寒止吐。

腰酸、腰痛肾虚、肾寒的人早上醒后躺在床上会感到明显的腰酸背痛，而疲劳和腰肌劳损造成的腰部疾病多在傍晚或晚上加重。以前我身体不好，寒湿很重的时候，早上醒来，不但双腿会麻木，腰更是酸痛，严重的时候整个脊椎都是痛的，根本没办法翻身。我就在床上先活动活动手脚，才能慢慢地翻身起床。后来我注意饮食的调节，忌掉一切寒凉的食物，再加上十几年来坚持每晚泡脚，腰痛现象就很少出现了。还有，就是要在每天的11~13点，也就是人体阳气最足的时候去搓心经，特别是肘关节内侧的少海穴要搓热，补肾的效果很好。从中午的11点到下午的19点，是"心经-小肠经-膀胱经-肾经"精气最旺盛的时候。在阳气最足的时候去刺激肾经的源头，也就是心经，就能有效地刺激四条长长的经络的运行。多数人少海的部位都不通，都会有痛感，就在少海穴的上下来回搓100下，再到腰部肾的部位上下搓热，这是补肾、暖肾的最有效方法，不但治疗腰、腿痛，还能治疗与肾有关的各种疾病，特别是妇科病和前列腺疾病。

第63节：读懂身体的“求救”信号(16)

背痛早晨起来经常感到背痛，同样是肾虚、肾寒造成的，并伴有血淤。有的人喜欢用刮痧、按摩的方法来治疗，但效果不明显，还会反复发作。这样的病人，除了坚持上面所介绍的对腰酸、腰痛的治疗方法外，还可以多吃温热的食物来活血，如麻辣火锅、羊肉等，血液畅通了，背痛自然就有消失的可能。

手指僵硬早晨醒来后手指头僵硬，活动不方便，那更是身体寒湿重的标志，同时也是因为身体虚弱，血少明显，血液循环差。按我前面所介绍的方法来补血、补肾、祛寒湿，就能治愈这种"晨僵"现象。

上面所举的这些例子，都是我们常常遇到的。有的人有其中的某种症状，有的人是几种症状同时都有。每一种情况都是在提醒你身体的寒湿重，血液少。只要及时地补血，祛寒湿，这些病症都会很快消失，自然就会拥有清晨醒来后全身的放松与舒适，就能头脑清醒、心情舒畅地过好每一天。

第64节：附录(1)

附录

.....

你应该知道的医界隐情和就医智慧

全科医生才是最好的医生

几年前，从未种过植物养过花的我买了一盆象征吉祥的金橘树，一两天给它浇一次水，还学着将鱼肠子埋在土里给它施肥。在我的精心护理下，这棵橘树结出了色彩鲜亮的小金橘，树叶也是绿油油的，很惹人喜爱。有时儿子想吃树上的果实，要很费劲才能拽下来。

有一天我买回一个喷水壶，儿子觉得好玩就一个劲的给橘树喷水，第二天又接着喷。当时我没在意，只是觉得水一下子浇多了，得歇几天再浇。可过了没几天，就发现小金橘上的光泽没了，再过几天就自动往下掉。我意识到这与上次儿子浇水多了有关，可又不知该怎么处理，只能等土干后再浇水，再施肥了。可半个月后，树叶也开始往下掉了。一个多月后，果子和树叶全都掉光了。

望着光秃秃的树枝，我突然想到现代医学给人看病时的方法，某种程度上好像对待一棵生病的桔树一样，如果来到医生的面前，医生会把叶子分一个科，果实分一个科，树枝分一个科，树干分一个科，树根又分一个科，每个科都在各自的角落里用各种放大镜、各种设备查找着与众不同的地方，再想尽各种方法来处理。而这些处理的方法包括给植物喷洒农药，或将那些看起来已干枯、干瘪的、影响观瞻的叶子、枝干切除。没人去过问植物的干枯是不是浇水不足，是不是施肥不够；没人过问植物生长的土壤是不是板结，是不是排泄不畅；没人关心是不是温度不够，植物没法生长，等等。

听起来十分可笑，可这确实是现代医学看病的状况。病人住进著名的医院，躺在高级病房上，守着最权威的专家教授，可有时还是找不到健康的出路。

比如一个心肌缺血的病人，医生会给你开一些扩张血管及活血的药来吃，可你一日三餐具体吃些什么他就不管了。如果你一边服用扩张血管的药，一边却又吃着寒凉属性收缩血管的食物，药物自然就不起作用，甚至还会加重病情。医生却不管这些，看看效果不行，或是加大药量，或是再换另一种药，或是几种药联合起来一起吃。可是如果你吃的是温热属性的食物，就会如同吃了一碗热乎乎的羊肉汤，全身从里到外地暖和和放松，可能就不需要吃扩张血管及活血的药，同样能起到治疗作用。如果你经常吃温热属性的食物，血管总处在放松及扩张的状态中，你的血管就不会收缩，你自然就不需要去吃任何的扩血管的药了。

排除掉意外伤害及急性传染病，各种慢性病真正的致病原因就是血液不足、经络不通或寒湿较重，可又有多少医生会关心你的一日三餐，又有多少医生会对你的日常饮食习惯、生活习惯去进行深入的了解并加以正确地指导呢？致病原因不去除，病又怎么能治好？

任何一种疾病的发生、发展都有因果关系，就像我在介绍手诊知识时所告诉大家的，一个人先天不足、后天营养不良以及缺乏锻炼等因素，是导致患病的根本原因。即使同处在一个污染严重的区域，有的人得血癌，有的人得哮喘，有的人得肝病，有的人肾脏出现问题，有的人患上鼻炎，有的人皮肤出现过敏，有的人则身体并没出现明显的不适，也就是说在外因相同的情况下，是否生病，很大程度上取决于这个人先天及后天的身体素质，取决于这个人身体脏器的缺陷在哪里。首先患病的是身体虚弱的人，首先患病的部位是你发育不完善、功能不健全的那个脏器。所以治病的方法不是只针对每个人出现的不同症状上，而是重点放在提高病人整体的身体素质及对疾病的抵抗能力上。

人体内存在着很强的自我修复能力和自愈的能力，这个能力的开启必须是在保证适宜的温度、充足的血液、充足的睡眠的前提下才能启动。人体还是一个大药库，无需外在的各种药物，而开启这个药库

之门的钥匙同样离不开适宜的温度，充足的血液。当有了充足的血液，血液中就具有了抗菌、消炎作用的最好的白细胞、淋巴细胞等；当胰腺血供充足，就能分泌出足够的胰岛素，就不需要各种替代药物的出现；当肝脏血液充足，就自然就能营养肝脏，代谢脂肪，那些保肝、护肝，降脂的药物就没了市场。如果我们的体内四季如春，我们的血管就不会硬化，血管就会年轻，各种心脑血管疾病就不会找上门，更用不着去吃那些预防动脉硬化、扩张血管的药物了。只有给全身各个脏器都吃饱、吃好，同时再给它们适宜的温度，人体内的潜能就能充分发挥调动起来，那带给我们的就是健康，就是轻松、潇洒地活到百岁。

第65节：附录(2)

人类对健康这一理想身体状态的需求是无限的，而在保护和促进健康的过程中，现代医学模式的能力则是有限的，也就是说医疗条件只占人类健康因素的8%。而如果我们所有的医生，能从原有的局部看病模式，转变到全局看病模式，真正地关心病人患病的原因，就像植物学家指导农民种地一样，关心植物生长所需的最基本的条件，在保温、浇水、施肥、松土上下功夫，那么我们的病人的状况就会更好。

因此，做为一名合格治病救人的医生，除了要对病人的身体进行宏观调控，掌握人们生存的基本条件（也就是血液充足、经络通畅）外，还要具有纵向管理的能力，能把握特定生理时期如胎儿、婴幼儿、少年、青年、中年、老年等各个阶段的特点、规律，并针对每个人在每个阶段发育的状况，及其对身体所造成的直接影响，给与这个人全方位的综合调理。这种防病、治病的方法不是针对病，而是针对具体的人。经过这样全方位综合调理后的病人，身体机能就会全面提高，是花多少医疗费也买不到的健康。如果所有的医生都用这种方法去指导病人的生活、饮食，去防病、治病，相信人类的健康状况及寿命都将得到大幅度的提高。

中西医有效结合，才能成真正良医

人类的病痛大致可分为三类：一是意外伤害及突发急症，二是各类传染病，三是各种慢性病。

一、意外伤害、突发急病。西医的各种急救措施，包括输液、输血及手术等，在保住生命、挽救生命上是功不可没的，也是目前的中医无法与之相比的，但我相信古代的中医可以进行初步的治疗。中国历史上战乱不断，各种外伤也比比皆是，但当时的中医就能治疗这些疾病。还有各类急症，中医都有自己独特的方法，只可惜现在的中医很少能有机会去展现这种技能了，而且掌握这一技能的中医也越来越

少了。西医的手术如剖腹产，不知挽救了多少母亲及婴儿的生命，从鬼门关回来的产妇们，能不感激西医所给予她们的第二次生命吗？

二、各类传染病。在对传染病的预防上，西医疫苗的运用无疑是安全、有效、方便的。而中医在增强身体抵抗力，提高身体素质，有效抵御传染病入侵的方面，同样也具有积极、有效的防病意义。在传染病的治疗方法上，我认为中医要强于西医，其成功之处在于治病的理念上。

传染病多数是由病毒引起的，全世界到目前为止还没有研究出能在人体内有效杀灭病毒的方法。病毒一旦侵入了体内，如果数量比较少，我们身体自身的防疫系统就能将其杀灭并排出；如果大量的病毒入侵，如突然爆发的传染病，只要确诊是病毒造成的，就要运用各种排毒方法（如腹泻、大量排汗、刮痧、放血等），将病毒及时排出体外。中医排毒的治疗手法非常独特而且很彻底，经过全方位排毒后，留存在体内的病毒数量已经很少了，这时再对身体进行全方位调理，就能很快恢复健康。

第66节：附录(3)

对病人排出体外的病毒则需要用西医消毒、隔离的方法来将其杀毒处理，以便防止进一步扩散、传染。如果西医在治疗传染病时，也能将闭门捉寇的方式改成赶走病毒的方式，相信西医也同样能有效治愈传染病，并且不会给身体留下重大隐患。

三、各种慢性病。在治疗各种慢性病上，中医绝对是强项。这种对身体的全方位调理，这种"慢工出细活"的精致与细微，以静制动，以柔克刚，使身体平衡、和谐从而健康与长寿，是西医很难做到的。

在对疾病的诊断上，中西医又各有特点。中医的"望、闻、问、切"虽然具有"简、便、廉"的特点，但对病人来说毕竟不好掌握，病人只能听医生解释，自己却没法确切了解。而西医的各种先进的检查设备，各种化验单、拍片结果、检查结果，能让病人直观地了解到自己身体大致的情况，说服力自然就强，这些是中医没法相比的。

有的人排斥中医，有的人排斥西医，其实都是偏激的。就如条条大路通北京一样，以前的老路通北京，现在新修的道路也能通北京，铁路、航空、通讯、网络等等都能通北京，每条路上的人都熙熙攘攘，他们都是根据自己的需求，根据自己的实际情况、能力去选择不同的方式到达北京，你能说谁对谁错吗？我们应该庆幸生活在中西医并存的年代，这为我们身体的健康提供了双重保险。

通往健康、长寿的道路也很多，懂医的人健康长寿，不懂医的照样健康长寿。作为医者，你只有了解通向健康的途径越多，你治病的方法才会越多，才能根据病人的实际情况，灵活选择最适合的治疗方法。

如遇到急症，先用西医控制，再用中医的食疗、按摩等方法进行全方位调理；面对各种传染病，先用西医的疫苗积极做好预防接种，同时用中医的全面调理增强人体的抵抗力；在对待各种慢性病时，先运用西医的各种检查设备为病人的身体定期检查、提出警告，再运用

中医全方位的综合治疗；对于治疗后的结果，则要用西医的检测手段，让病人直观地看到身体前后的变化，从而为用中医治病、保健增添信心。

因此，不论是学中医还是学西医，还是学民间的，都应客观地看待自己的长处与短处。对于病情的处理，不要有学科的偏见，不要有死守门派的呆板，要放下架子，要有海纳百川的胸怀，这样才能做到在治疗时，尽量选择有利于病人身体康复的各种治疗手段，才能成为造福百姓、真正为百姓健康着想的良医。

后记后记

.....

第67节：附录(4)

这本书于2007年的夏天开始动手写，完稿时已经进入了冬季。由于温度的下降，窗外的大多数植物的叶子由绿色变黄直至飘落，留下光秃秃的树枝，只有等到来年大地回暖，春天到来时，才会重新披上绿装，充满生机。再回头看看家中种植的几盆绿叶植物，由于有暖气供应，室内总是保持在20℃左右，虽进入冬季，可植物仍然郁郁葱葱，生长旺盛，这不得不让人感叹温度对植物的生长、衰败的关键作用。而与植物处于相同生存环境的人类，却将温度这个决定生老病死最关键的因素给忽视了。

当我提出"温度决定人的生老病死"这一观点，并由此提倡尽量避免寒凉，多吃补血、补肾的食物，从而让我们的身体内部温暖如春，始终保持旺盛的生命力的时候，有人对此提出异议，说你将人身体内部的温度升高，促进血液循环后，各脏器的功能增强，新陈代谢变得旺盛，不是同时也增加了身体的内耗吗？就如一盏油灯，灯火大了，那燃烧的时间还能长久吗？

实际上，健康人的生命充满活力，就是火头比病弱的人要大、要旺，只要配合正确的食疗，保证充足的睡眠，适当的运动，就能及时补充身体的消耗；同时注意对生命之火的保护，尽量避免各种恶习对身体的伤害，就能让生命之火不但燃烧得旺盛而且长久，就能让我们的身体不会随着年龄的增长，出现明显的脏器功能减退及衰老的迹象。那么，我们生命的极限到底应该是多少，120岁？150岁？还是更高？这就很难说了。

还有我的观点是提倡少吃寒凉的食物，多吃性平、性温的食物，这主要针对的是现代人普遍贪凉及贪吃寒凉的食物，造成身体内寒湿重、百病丛生的情况而提出的。而健康的人们，只要根据你所处的季节、所在的区域，选择适合你身体的新鲜食物，认真对待一日三餐，再配合适当的运动，就能使人们在与自然保持平衡、和谐的同时，身

体内部始终四季如春、血液充足、经络通畅。这是一种健康、祥和的最佳状况，而这种状况的出现与维护和你自己对待饮食、对待生活的态度密不可分。

在多年的行医过程中，我用书中介绍的理论及方法去指导孕妇，不但使她们都安全健康地度过了这一特定时期，而且分娩的新生儿都健康、聪明；我用这些方法去指导那些年轻的父母们怎样去喂养婴儿及治愈孩子的各种常见病；我用同样的方法成功地将一位98岁身患肺炎，奄奄一息的老人救治成功，并让这位已卧床不起达一年多的老人又重新站立，由儿孙们搀扶着慢慢散步；我仍用同样的方法使性情暴躁、多动、不能自控的孩子在身体血液充足、各脏器得到滋润后很快情绪稳定，并能安静学习；我用同样的方法只用十几天就使一个患有抑郁、休学两年、已吃了几年中药和西药的孩子，逐渐停掉了药物，并用食物的调理，使她走出抑郁，走出胆小、自闭的世界，性格渐渐开朗，爱笑、爱动、合群了……

当我帮助多少现代医学认为是绝症的病人重新找回生的希望的时候，当我看到那些病人在经过了我全面的身体调理后，渐渐褪去老人斑、白发变黑，以及那些由于衰老而臃肿变形的身材，在重新获得了充足的血液后又变得协调和挺拔时，使我更加坚信了，这一切从前认为不可能追求到、享受到的变化，都可以在为身体补足血液、祛除寒湿、疏通经络后达到。

看的不同年龄、不同病种的病人多了，自然对人生的感悟就多了。没有一种病的出现不是因果关系。"种瓜得瓜，种豆得豆"是永远不变的真理，只是这个因是来自于各个方面，有先天的因素，有后天的饮食、锻炼、睡眠，有你为人处事的态度，也有你所处的自然环境对你身体的作用。

确实，影响一个人健康与寿命的因素是多种多样的，而把握自己的命运靠的是个人的智慧，这种智慧就是人自控能力的体现，就是获得与舍弃的选择。在如何获得健康这样的问题上，除了拥有正确的理

念及方法外，主要靠的是你自己对身体的维护，以及抵御外界对身体可能造成伤害的各种诱惑。

现在的社会，丰富的食物、多彩的生活以及不断变化着的大量的信息，都在左右着人们的思想、生活，而获取健康却只用遵循大自然的规律，及食用身边最简单、安全的新鲜食物。这种极大的反差如何去理顺，如何去协调，靠的就是你自己对生活的态度。我遇到的能将自己身体调养好的人，同样能生活、工作得好。因为能善待身体的人，就是一个认真负责的人，也是一个能抵抗诱惑的人，更是一个能将简单的事情持之以恒做下去、善始善终的人。这种从量变到质变的过程及结果，不只是获得了健康的身体，祥和的心态，同样也会拥有幸福的生活与未来。

我的第一本书《不生病的智慧》，因种种原因，曾留下一些遗憾。应诸多热心读者的要求，我在本书中作了一定程度的弥补，并对自己的治病理念及方法做了系统的总结、归纳，虽说不上全面，但在实用性上，我认为是做了很大努力的，希望我付出的努力能对读者朋友们有所帮助。

最后，衷心祝愿读者朋友们身体健康，生活幸福！

马悦凌2007年12月于北京